

# 今月の健康ナビQ&A

今月の痛みの相談は60代の男性から。「太ももが激しく痛み、身動きがとれなくなってしまう」というものだ。さっそく、その原因と解消法について、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** 以前より殿股から太ももにかけて痛みがあったのですが、先日、あまりの痛みで動けなくなっていました。これはどういった状態なのでしょうか。

**A** 一般的に坐骨神経痛と呼ばれる症状ですが、実際は殿股から太ももにかけての筋肉痛(筋の痙攣痛)です。それにして、動けなくなるほどの痛みとはただ事ではありませんね。筋緊張が蓄積して、筋のこわばりが常態化しているのだと思います。もっと早い段階で治療を受けていれば良かったのですが、一度こういった状態に陥ってしまうと、以前の状態まで回復するには地道な治療が必要になります。



つづけることで、少しずつ筋肉を柔らかくしていくしかありません。治療を受ける側にとっても、治療をする側にとっても、根気が一番大切になります。

**Q** 患部を堅い物で叩くと痛みが和らぐのですが、これはどういったことでしょうか。

**A** 新しい痛み刺激を与えることで、今の痛みを紛らわせているにすぎません。むしろ筋

肉は外からの刺激を受けることで、さらに硬くなってしまいます恐れがあります。叩くのではなく、患部を押しようにマッサージしてみてください。また、痛みを麻痺させようと患部を冷やす人もいますが、筋肉がこわばっているケースでは、血流を改善するために温めるのが鉄則です。そのあたりを間違えないようにしてください。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院

**Q** どうすればいいのでしょうか。

**A** 一旦ここまでひどくなると、どんなにいい治療を施してもなかなか痛みが引きません。痛みの記憶が脳に焼きつき、筋肉の状態が改善されても痛いという感覚が抜けにくくなるからです。また、筋肉が慢性的に硬くなってしまったり、治療で筋肉をほぐしても、すぐに硬い状態に戻ってしまいます。そのため、1回1回の治療では大きな改善は見込めませんが、地道に治療を



●問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012  
東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>