

今月の健康ナビQ&A

背中への痛み

今月の痛みの相談は30代の女性から。「姿勢を良くしようとしていたら、背中あたりが痛むようになった」というものだ。さっそく、その痛みのメカニズムと対処法について、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に教えてもらった。

Q 姿勢を良くしようとしていたら、背中あたりが痛むようになってしまいました。やはり、ムリに姿勢を直そうとしたことが原因なのでしょうか。

A そもそも、猫背の人は腰の下部に重心がかかるので、腰の痛みを生じやすくなります。ですから、座位時には腰を真つすぐ立てるように座ること。そして、立位時には頭のとっぺんを上から糸で引っ張られるようなイメージで立つこと。そうすることで良い姿勢を保つことができ、背中から腰にかかる負担を軽減できるのです。

しかし、それはすべての人に当てはまるわけではありません。筋肉に負担のからまないラクな姿勢というのは、人それぞれ違うもの。今回の場合、ムリに姿勢を改善しようとしたため、普段使っていない背筋群を過度に緊張させ、痛みが出たのでしょう。

Q 背中が痛くなったのは、背筋が弱かったからなのでしょうか。もしそうならば、背筋を鍛えたほうがいいのでしょうか。

A 筋力が弱いから痛みを生じるということとはありません。逆に筋骨隆々のスポーツ選手がカラダの痛みで苦しんでいるのは周知の事実です。痛みの予防には、筋肉を「鍛える」ことよりも「緩める」「柔らかくする」ということが重要です。



みるといいでしょう。

Q 就寝中にも背中が痛むことがあるのですが、寝るときの体勢にも注意したほうがいいのでしょうか。

A とくに気にする必要はないと思います。そもそも寝転がっているときは、体のどの部分にも大した負荷はかからないので、姿勢を問題にする必要はないのです。むしろ寝るときこそ、自分がかつともラクな姿勢でいられるよう、睡眠環境を整えるべきです。



●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/>



◆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