

# 今月の健康ナビQ&A

## 冬場のギックリ腰

今月の痛みの相談は50代の女性から。「冬場になると、頻繁にギックリ腰になってしまふ」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ふんと先生に教えてもらった。

**Q** 冬場になると、頻繁にギックリ腰になってしまいます。体が冷えるとギックリ腰になりやすいのでしょうか。

**A** そもそも、ギックリ腰とは病名ではなく、「急性腰痛」の総称のことです。また、ギックリ腰は突然発症するイメージがありますが、実際には慢性的にこわばっている筋肉が、何らかの外力によって痙攣を起こし強い痛みが生じるのです。寒いからといって、筋肉に物理的な負荷がかかることはないのです、おそらく気温の変化との因果関係はないと思われます。ただし、寒さで姿勢が悪くなったりすると、その分、余計な負担が腰にかかるので、ギックリ腰を起こしやすくなる可能性はあります。また、冬場に何度かギックリ腰を繰り返すと、「寒くなると腰が痛む」という一種の思い込みにとらわれるのかもしれない。



治療で筋肉をほくすようにしてください。若い人はチョットした痛みを我慢する傾向があります。しかし、それを放置しておくとも周囲の筋肉が患部を守ろうとしてさらに硬縮してしまい、筋肉のコンディションを悪化させてしまうので要注意です。

**Q** 自分でマッサージしたりしてはいけないのでしょうか。

**A** ギックリ腰は程度に筋肉が硬縮している状態です。筋肉のこわばり具合を診ながら微妙なサジ加減で筋肉をほくしていく必要があります。治療院に行けない場合は、外から強い刺激を与えないでください。腰が痛くなったときに、お子さんに腰を踏んでもらったりする方がいますが、ギックリ腰のときにはゼツタイにそういったことはしないでください。状態が悪化して動けなくなることもありますから。

**Q** ギックリ腰になったときは、どう対処すればいいのでしょうか。

**A** 腰にピリツと違和感を覚えたら、すぐに横になって安静にするのが一番です。私も何度かギックリ腰になったことがありますが、すぐに湿布を貼って横になったら翌日には回復しました。しかし、それはあくまでも一時的な回復にすぎませんから、少しでも腰に違和感が残るようでしたら、



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/>



古川ふんと  
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