

今月の健康ナビ Q&A

わき腹の痛み

今月の痛みの相談は20代の女性から。「風邪を引いてから、わき腹のあたりがズキズキするようになった」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ふんと先生に教えてもらった。

Q 風邪を引いた後にわき腹のあたりが痛むようになりました。整形外科では骨に異常があるかもしれないと診断されたのですが、いくら時間が経っても、なかなか痛みがとれません。どういった症状なのでしょう。



るのも有効です。そして、できるだけラクな体勢でいるように心がけてください。

ただし、温めた後に痛みがひどくなるようでしたら、筋肉のこわばりではなく、炎症を

起こしている可能性が高いので要注意です。その場合は温めるのを止めて、アイシングするようにしてください。

A 風邪を引いている間に咳をしすぎて、肋骨の周辺にある前鋸筋（ぜんきょきん）がこわばってしまったのかもしれません。私の患者さんにも喘息持ちの方がいるのですが、同様に咳のしすぎでわき腹の筋肉がけいれん性の過収縮を起こしてしまいました。

Q 治療院に行けばすぐに痛みはとれますか。

A 臀部や太ももの筋肉と違って、前鋸筋はそれほど厚みがないので、比較的治療効果の出やすい部位です。腕を上げ下げするのと同じような痛みがあるのですから、迷わず筋肉治療の専門院にご相談ください。

Q 骨には異常はないのでしょうか。

A 整形外科では痛みの原因を骨の異常と診断するケースが多いのですが、事故などで外から大きなダメージを受けた記憶がないようでしたら、骨に異常が生じることは滅多にありません。たしかに、肋骨を損傷すると前鋸筋がこわばったときと同じような痛みが生じるのですが、原因不明の急性痛の場合は最初に筋肉のけいれんを疑ってみたほうがいいでしょう。

また、ストレスによって痛みが引き起こされたり、長引いたりするケースもあるのですが、心の状態を安定させることも重要です。

Q どうすれば痛みから解放されるのでしょうか。

A 筋肉がこわばっている場合は、お風呂などで患部をジックリと温めるのが効果的です。その後、セルフマッサージをす



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