

# 今月の健康ナビ Q&A

ちゅうでんきん  
中臀筋の痛み

今月の痛みの相談は40代の男性から。「横向きで寝ると腰骨が痛くなって眠れない」というものだ。さっそく、この痛みの原因と解決法について、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に教えてもらった。

**Q** 尾てい骨の痛  
横向きで寝て  
いると腰骨が痛く  
なって眠れませ  
ん。左を向いて寝  
れば左の腰骨が、  
右を向いて寝れば  
右の腰骨が痛くな  
ってきます。腰骨  
がほかの人より出  
っ張っているの  
でしょうか。

**A** たたえ骨盤  
がほかの人  
より大きかったと  
しても、それが痛  
みの原因になることはありません。やはり  
骨盤周囲の筋肉のこわばりが、痛みを引き  
起こしていると考えられます。

**Q** この筋肉がこわばっているの  
でしょうか。

**A** おそらく中臀筋（ちゅうでんきん）が  
こわばっているのだと思います。中臀  
筋とは股関節を支える筋肉のひとつで、姿  
勢を維持したり、立ったり座ったりする  
ときに使う筋肉です。

**Q** どうすればこの痛みから解放されるの  
でしょうか。

**A** 体側の筋肉がこわばっているよう  
なので、仰向けになって寝るようにすれ  
ば、それだけでも痛みが和らぐと思  
います。



ける場合は、根気強く通院する必要がある  
です。

**Q** 低反発布団を使ってみようかと思  
うのですがどうでしょうか。

**A** 寝るときはラクになるかもしれませんが、  
根本的な問題を解決するには至ら  
ないと思います。痛みや違和感を根本的に  
解消するためには、やはり筋肉治療を受け  
ることをオススメします。

また、簡単にできる

マッサージとして  
は、床にテニスボー  
ルを置き、その上  
に患部を乗せ体重を  
かけるようにグリグリ  
と押しつけてみると  
いいでしょう。それ  
でも痛みが解消しな  
い場合は、痛み専門  
の治療院に足を運ん  
でみてください。た  
だし、中臀筋は厚み  
のある筋肉なので、  
治療効果が出にくい  
部位です。治療を受



◆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



●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/>