

# 今月の健康ナビ Q&A

## 骨盤の歪みによる痛み

今月号の痛みの相談は30代の女性から。「骨盤の歪みを矯正して、頭痛や肩こり、足腰の痛みを治したい」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q** 骨盤の歪みを矯正して、頭痛や肩こり、足腰の痛みを治したいのですが、どうしたらいいでしょうか。

**A** 当院でも骨盤の歪みを矯正してほしいという相談を受けることがあります。しかし、骨盤の歪みが本当に痛みの原因になっているかどうかは医学的にはわかりません。私



見としては骨盤の歪みは痛みの直接的な原因にはならないと考えています。そもそも、骨盤の歪みという状態を医学的に定義できない以上、むやみに骨盤を矯正するのは適切ではないと考えているのです。

肩こりや足腰の痛みは、まず生活習慣による筋肉のこわばりが原因であると考えるのが妥当です。対処法としては筋肉専門治療院で筋肉を治療し、さらに生活習慣の改善に努めるのがいいと思います。

**Q** それでも骨盤の歪みが気になる場合はどうしたらいいのでしょうか。

**A** 当院の場合、骨盤そのものではなく、骨盤を構成している筋肉を治療するようになっています。骨盤に付着している筋肉が硬くこわばって隆起し、その部分が骨のつばりであるかのように感じられてしまうからです。

また、骨盤の歪み

で左右の足の長さが変わってしまうという症例を耳にすることがあります。しかし、それも筋肉のこわばりが原因である可能性があります。この場合、足の筋肉がこわばることによっても左右の足の長さには狂いを生じさせることがあるのです。そのため、当院では骨盤を構成している

筋肉だけでなく、足先の筋肉まで総合的にチェックするようにしています。慢性的な足腰の痛みに悩まされている場合、骨盤の歪みが痛みの原因だという先入観を持たず、まずは腰から足にかけての筋肉の状態を検査してもらったほうがいいと思います。



### ◆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



●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/>