



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

この痛みの原因は骨か、それとも筋肉か

今月号の相談は

「整形外科で骨の異常と診断されたが、いっこうに痛みが治まらない」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q ランニング中に足を傷めて整形外科を受診したところ、レントゲンを撮ったうえで疲労骨折によるものと診断されました。その後、病院で治療を続けているのですが、いっこうに痛みが治まりません。本当に骨が痛みの原因なのでしょうか。

A 長引く痛みの原因は、おそらく骨ではなく、筋肉のこわばりによるものと考えられます。整形外科ではレントゲン撮影などで見つかった構造的な異常を痛みの原因とすることが多いのですが、構造異常が痛みをもたらすという生理学的な根拠はありません。痛みはカラダの異常を示す警告信号として大きな役割をはたしますが、そのことと構造的な異常はかならずしもリンクするわけではないのです。カラダに痛みを生じるとまず整形外科を受診することが多いと思いますが、整形外科はあくまでも構造異常そのものを治すことを専門としており、筋肉の機能障害や痛みに関しては専門でないということを知っておいたほうが良いと思います。

Q そもそもランニングでカラダを傷めたときにレントゲンを撮る必要はあるのでしょうか。

A もし「転倒した」「捻った」というように、強力な外力が働いた際に生じた痛みならば、骨折の有無を確認するための画像診断は有効でしょう。ただ、骨折の際に生じる痛みというのは、骨折時の衝撃によって同時に生じた軟部組織（筋肉や腱、靭帯など）の損傷による痛みがメインです。極端にいえば、患部が動揺しないようにシツカリと整復固定すれば、骨折による骨自体の痛みはほぼ消えます。痛みが残るとすれば、患部周辺の軟部組織損傷によるものと考えるべきです。このように、痛みに向き合う際は構造異常の修復と痛みの治療はつねに切りはなして考える必要があるのです。

同様に、ひざの痛みでレントゲン上「骨が変形している」「軟骨がすり減っている」と診断されたとしても、それはたんに構造異常を指摘しているだけです。そのような中高年期以降にみられる構造異常は当たり前のことで、環境に適応するための進化」として前向きに捉えましょう。そのうえで、筋肉専門の治療院で各種の痛みに対応する筋肉の異常を積極的に解消（治療）していけばいいのです。

「ふるかわぶんと」 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。2006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://sophia-seikotsuin.com

イラスト：丸子万葉