



古川 ぶんと

ソフィア整骨院 院長

深層筋（インナーマッスル）の痛み

今月号の相談は「長時間のデスクワークで慢性的に腰痛が生じ、頻繁にマッサージを受けてもいっこうに改善されない」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 長時間のデスクワークで腰全体に痛みが生じています。マッサージを頻繁に受けているのですが、そのときは良くてもすぐに痛みがぶり返します。この痛みの原因はどこにあるのでしょうか。

A 筋肉は表層筋（アウターマッスル）と深層筋（インナーマッスル）に大別されるのですが、今回のケースはおそらくインナーマッスルに原因がある痛みだと思います。インナーマッスルとは読んで字のごとく身体の深層に位置する筋肉なので、一般的なマッサージでは治療効果が出にくく、異常を放置してしまうと痛みが広がったり慢性化したりしてしまう可能性があります。

Q インナーマッスルのこわばりとはどのような状態なのでしょうか。

A アウターマッスルは身体をダイナミックに動かす筋肉であり、運動時の過負荷や動的な外力によってこわばります。対してインナーマッスルは体幹や姿勢を維持するための筋肉であり、長時間、同じ姿勢を保持しつづけることでこわばることがあります。たとえばデスクワークの時間が長い人は、どうしても脊柱を支えるインナーマッスルに負担がかかり、知らず知らずのうちにこわばってしまうことがあるのです。ちなみに長時間のデスクワークでは、腰の多裂筋、臀部の梨状筋というインナーマッスルがこわばることが多いように思います。

Q どのようにしてインナーマッスルを治療していくのですか。

A 身体の深層にある筋肉だからといって、マッサージの強度を高めても意味はありません。それではたんなる痛い治療になってしまいます。大切なのは問診、動診、触診を通して痛みの原因であるインナーマッスルを特定し、効果的なポイントを集中して治療していくことです。

Q インナーマッスルのケアにおいて、セルフマッサージは効果的でしょうか。

A インナーマッスルに由来する痛みは関連痛という形で痛みが広範囲にわたることがあり、痛みの震源地を特定しにくいという特徴があります。しかも治療の難易度も高くなるので、セルフマッサージによる改善は困難でしょう。インナーマッスルがこわばっている可能性があるならば、痛みが慢性化する前に筋肉治療の専門院に足を運ぶようにしてください。



「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：丸子万葵