



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

朝がツライ! 寝起きの腰痛

今月号の相談は「寝起きの際に腰が痛い」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この症状の原因と対策について聞いてみた。

Q 寝起きの際に腰が痛くなる
ことがあるのですが、
この症状の原因について教えてくだ
さい。

A 長い時間、同じ体勢で寝
ていると、血流が悪くな
って筋肉がこわばり、寝起きの際に
痛みを感じることがあります。通常
は就寝中に自然と寝返りを打つこと
で血流を促し、筋肉の緊張をやわら
げるのですが、これがうまくできな
いと筋肉がこわばってしまうのです。
実際、当院の患者さんのなかにもペ
ットや小さい子どもと一緒に寝るよ
うになってから寝返りが打てなくな
り、寝起きに腰が痛むようになった
という方がいます。

Q この症状を改善するには
どのようなことを心がけ
ればよいのでしょうか。

A 狭いスペースで寝ている
方は、一度、寝返りを打
てるだけの十分なスペースを確保し
てみてください。寝返りを自然に打
てるようになれば、それだけで寝起
きの痛みが軽減するかもしれません。
また、寝室の温度や湿度を適切な状
態に設定したり、マットレスの硬さ
や枕の高さを自分に合うものにして
みたりするのもいいかもしれません。
そのほか、筋肉がこりやすい方は血
流を良くするために、就寝前や起床

後にお風呂に入るといいうのも効果的
でしょう。

Q それでも寝起きに痛みが
生じる場合はどうすれば
いいのでしょうか。

A まずは腹筋、背筋を使っ
て起き上がるのではなく、
身体を横向きにしてから腕の力を使
ってユックリと起き上がるようにし
てください。そしてできれば5分間
ほど、あお向けに寝た状態で膝を立
てて腰を左右に捻じる、膝を抱きか
かえて腰を揺らすといったストレッチ
を試してみてください。そうするこ
とで徐々に血流が良くなり、痛みを
和らげることができるようになります。

Q 毎日のように痛みを感じ
るようになった場合はど
うしたらいいのでしょうか。

A そもそも寝起きに発生す
る痛みは、普段の日常生
活で筋肉疲労が蓄積して生じるケー
スがほとんどです。痛みが慢性化し
ている場合、筋肉疲労の度合いもか
なりものと考えられるので、筋肉
治療の専門院に足を運び、適切な施
術を受けながら日常生活の見直しを
はかる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。

ねがえリダンス



【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