



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

梨状筋症候群

「りじょうきん整形外科で梨状筋症候群と診断されたが、
いっこうに痛みがひかない」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 立ち仕事をしているのですが、最近、立ったり座ったりするときにお尻に痛みを感じるようになりました。そこで整形外科を受診したところ梨状筋症候群と診断され、痛み止めの薬などを処方されたのですが、なかなか痛みから解放されません。どういう症状なのでしょう。

A 梨状筋症候群の定義は、何らかの原因でこわばった梨状筋が坐骨神経を圧迫し、痛みやしびれを引き起こすというものです。しかし、そもそも痛みの原因は梨状筋のこわばり自体であるケースが多いです。整形外科ではその原因である梨状筋のこわばりにアプローチすることは稀です。そのため、治療といっても麻酔の注射を打ったり、痛み止めの薬を処方したりすることしかできず、なかなか快方に向かわないのです。

Q どういった生活を送るとこのような症状が出てしまうのでしょうか。料理人など立ち仕事が多い人はもちろん、ランナーの方なども同様のケースに悩まされることがあります。また、ときにはデスクワークがメインの方でもこの症状に陥ってしまうことがあります。おそらく座っているときに無意識のうちに身体が傾いており、お尻の片方に重心が偏ってしまっているのだと思います。

A では、どのような治療が効果的なのでしょうか。
Q 梨状筋症候群というし大袈裟ですが、梨状筋による痛みは非常に多い症

例なので安心してください。ただ、放置してしまうと筋肉のこわばりが臀部から脚まで広がり、歩いたり立ち上がったたりするのも辛いという状態になりかねないので注意しなければなりません。臀部に違和感を覚えたら筋肉治療専門の治療院に通ってみるといいでしょう。そうすれば施術を通してこわばった梨状筋をダイレクトにほぐしてもらえるので、比較的是やく回復するはずですよ。もちろん、症状が悪化している場合はそれなりに時間を要しますが、それでも徐々に痛みから解放されるでしょう。

Q セルフマツサージは可能でしょうか。
A テニスボールの上に乗って、患部をマツサージする方法などがあります。しかし、梨状筋は臀部の深層にある筋肉で一般の方にはその位置を正確に把握することが難しいので、やはり筋肉治療専門の治療院に任せるのが早道だと思います。

「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。

おしりいたい…。



【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