



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 急性腰痛症（ギックリ腰）

今月号の相談は「重い荷物を持ったわけでもないのに急に腰が痛くなった」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** 前かがみの姿勢からカラダを起こした瞬間、急に腰が痛くなったのですが、これはどういった症状なのでしょう。

**A** このような急に発症した腰痛のことを総称して急性腰痛症といいます。一般的にはギックリ腰と呼ばれる症状です。急性腰痛症の原因にはどのようなことがあげられますか。

**Q** 急性腰痛症の原因にはどのようなことがあげられますか。

**A** 整形外科では椎間板の損傷やヘルニアと診断されることもありませんが、筋肉治療の専門家の立場で診ると、そのほとんどは筋肉の急性けいれんが原因であるといえます。はやければ2、3日で快方に向かいますが、場合によっては1週間〜10日ほど、強い痛みがつづくこともあります。

**Q** 腰にそれほど大きな負荷をかけた覚えはないのに、どうして急に強い痛みが発症してしまったのでしょうか。

**A** 長期にわたって負荷が繰り返し蓄積し、その結果、筋肉が慢性的にこわばり、チョットした外力をキッカケに急性のけいれん痛が生じたのだと思います。腰は日常的に負荷がかかりやすく、知らず知らずのうちに疲労を溜め込みやすい部位なので、とくに注意が必要です。急性腰痛症を繰り返す人は、筋肉のこわばりが常態化している可能性が高いので、定期的に筋肉のケアを受けたほうがいいでしょう。

**Q** 痛みが快方に向かうまではどのようなことに注意する必要がありますか。

**A** とくに冷やす必要はありませんが、患部に湿布を貼って安静にすることが最優先です。場合によっては腰痛用のコルセットも効果的です。間違っても患部に強い刺激を加えたり、運動でさらなる負荷をかけたりすることは禁物です。

**Q** 腰の筋肉を鍛えることは急性腰痛症の予防につながりますか。

**A** コロナ禍にあつて、にわかに運動や筋トレをはじめの方が増えていますが、やみくもに筋肉を鍛えるとメリットよりもデメリットのほうが大きくなるので要注意です。ときにはトレーニングによって腰に深刻なダメージを与え、それが原因で腰痛が発症してしまうこともありますから。

**Q** では、どうすれば急性腰痛症を予防できるのでしょうか。

**A** 残念ながら急性腰痛症を完全に予防することはできません。しかし、ストレッチやセルフマッサージで筋肉の柔軟性を高めれば、急性痛症の発症率は大いに下がります。あとは自身の日常生活を見つめ直し、腰に負荷をかけるような姿勢や動きがないかを探り、生活習慣の改善をはかってみるのも効果的です。そうしたチョットした改善の積み重ねが痛みの出ないカラダづくりにつながるのです。

「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: 丸子万葵