



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 胸部の不快感

今月号の相談は「胸部に強い痛みがあったので病院で検査を受けたが、原因がわからなかった」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** 胸部に強い痛みがあったので病院で検査を受けましたが、原因がわからないまま現在も違和感が残っています。いったい何が原因なのでしょう。

**A** 胸部にある大胸筋あるいは小胸筋のこわばりが原因ではないでしょうか。とくに小胸筋は大胸筋の深層にあるため、違和感や痛みの発生源として認知しづらく、筋肉のこわばりが見過ごされてしまいがちな傾向にあります。

**Q** 胸筋が原因の痛みの特徴的な指標はありますか。

**A** 痛みを誘発する特徴的な動作としては、腕をグルグル回す動きがあげられます。この動作で前胸部に痛みが再現される場合、胸筋のこわばりを疑ってみていいと思います。また、外観的な特徴として、円背やなで肩、肩が巻いているといった姿勢があげられます。

**Q** セルフマッサージなどは効果的でしょうか。

**A** 胸部は自分でも触れやすい部位ですが、いざセルフマッサージするとなると、なかなか圧痛点を見つけづらいと思います。とくに、小胸筋は大胸筋の上から深く圧をかけなければならぬため、一般の方がアプローチするのは困難でしょう。

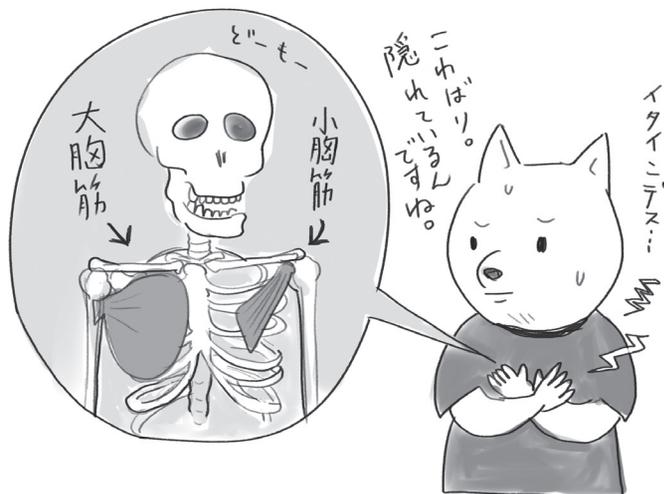
**Q** 放置しておくような症状が生じる恐れがありますか。

**A** 大・小胸筋の異常が腕から手にかけての痺れを引き起こすことがあります。また、小胸筋は呼吸時の補助筋として作用するため、過度にこわばると胸部に発作性の強

い痛みを引き起こすこともありえます。こうした症状は重篤な病態を連想させますが、病院の精密検査を経て原因が明らかにならないケースが多々あります。原因不明の胸部の痛み、腕や手のしびれに悩まされている方は一度、筋肉治療の専門院に足を運んでみるというでしょう。

**Q** 胸部の筋肉がこわばる原因としては、どのようなものが考えられますか。

**A** 普段あまり胸筋を使っていない人が重い荷物を持ち運んだり、腕立て伏せのような胸筋を鍛えるトレーニングを過度に行ったりすると、容易に筋繊維を損傷してしまいます。また、五十肩の症例で三角筋を介し胸筋のこわばりを招いているケースもあります。いずれにしても、痛みや違和感を覚えたら安静にすること、そして一刻も早く筋肉の治療をはじめることが大切です。



「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