



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

側胸部の痛み

今月号の相談は「久しぶりにゴルフをしたところ、脇腹から肋骨にかけて痛みを感じるようになってしまった」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 久しぶりにゴルフをしたところ、脇腹から肋骨にかけて鋭い痛みを感じようになってしまいました。当初は骨折を疑い、整形外科でレントゲンを撮ってもらったのですが、原因はわからずじまい、今も痛みがつづいています。これはどういった症状なのでしょう。

A 側胸部の前鋸筋や外腹斜筋のこわばりが痛みの原因かもしれません。普段の生活では損傷することの少ない筋肉ですが、ゴルフのスイングで身体を過度にひねったり、重い荷物を持ち運んで筋肉に負荷をかけすぎたりしてしまうと、こうした急性の痛みが出る可能性があります。ちなみに、側胸部の筋肉は体幹の筋肉とも連結しており、治療が遅れると痛みが広範囲におよんでしまう恐れがあるので注意してください。

Q 肋骨にヒビでも入っているような鋭い痛みなのですが、これも筋肉のこわばりによるものなのでしょうか。

A 側胸部の痛みは鋭く感じるため、多くの人は直感的に肋骨の異常を疑うのですが、普段の生活で肋骨を骨折するようなことはほぼありません。また、なかには深刻な内臓疾患ではないかと不安になる方もいるのですが、やはり多くの場合は筋肉性の痛みであると思います。

Q 筋肉のこわばりが原因であるかどうかはどうすればわかりますか。
A 筋肉治療の専門院で検査してもらえば、すぐに筋肉に異常があるか否か判断できます。原因がわかれば心身ともに楽にな

ると思うので、原因不明の痛みに悩まされている場合はできるだけ早く専門院に足を運んでみて下さい。

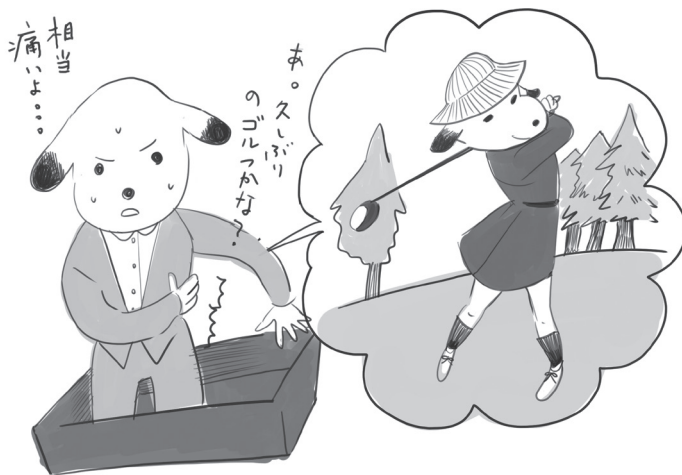
Q 骨折による痛みではないかと判断する目安はありますか。

A 骨折であれば3〜4週間で回復します。それ以降も痛みがつづくようであれば、筋肉が原因の痛みであると考えて間違いないです。

Q どの程度の治療期間が必要になりますか。

A 前鋸筋や外腹斜筋は身体の表層にある筋肉なので、治療の効果ははやく段階であらわれます。こわばりの程度、期間にもよりますが、おそらく5〜10回程度の治療で回復するのではないのでしょうか。原因不明の痛みは心身ともに大きなストレスになります。少しでも不安を感じるようであれば、ぜひ筋肉治療の専門院を受診してください。

「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。



【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