



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

ぎっくり背中

今月号の相談は「上半身をねじったところ、背中に激痛が走り、体を曲げたり、寝返りを打ったりするのも辛い状態になってしまった」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** 上半身をねじったところ、背中に激痛が走り、体を曲げたり、寝返りを打ったりするのもままならなくなってしまいました。これはどういう症状なのでしょうか。
- A** 俗に「ぎっくり背中」と呼ばれる症状です。慢性的にこわばっていた背中の筋肉が、何らかの外力によって刺激を受け、けいれんしてしまったのでしょう。このような症状は慢性期急性痛と呼ばれ、首の筋肉で発症すれば「寝違え」、腰の筋肉で発症すれば「ぎっくり腰」といった症状でおなじみですが、今回のように背中の筋肉で発症することもあるのです。
- Q** あまりに突然の痛みだったので、内臓疾患を疑ってしまいました。
- A** 背中での激しい痛みは、心臓をはじめとした内臓の原因があると思われるがちですし、ときには実際に内臓疾患に起因するケースもあります。ただ、「背中を曲げる」「寝返りを打つ」といった身体動作にともなう痛みの場合、ほぼ間違いなく筋肉が原因の痛みであるといえるでしょう。
- Q** ぎっくり背中になりやすいのはどういった人なのでしょうか。
- A** 仕事やスポーツなど、日常的に背中の筋肉に負荷をかけている人は要注意です。それから年代別傾向をみると、高齢者よりも中高年や若年層の方に発症しやすいといえます。
- Q** どのような治療が有効なのでしょうか。
- A** 筋肉のけいれんがつづいているうちは、とにかく湿布などを使いながら安静を保つことが第一です。そしてけいれんが落ち着いてきたら、患部の筋肉に直にアプローチしてこわばりを少しずつ和らげていきます。そうすることで痛みや緩和とともに、再発リスクを軽減させることができるわけです。
- Q** ぎっくり背中の予防法はあるのでしょうか。
- A** 知らず知らずのうちに筋肉への負荷が積み重なり、あるとき突発的に激しい痛みが生じるわけですから、なかなか未然に防ぐのは難しいと思います。ただ、普段から背中が丸くならないように正しい姿勢を心がけたり、ストレッチなどで背中の緊張を和らげたりといったことを習慣づければ、発症リスクを軽減させることができます。頻繁にぎっくり背中に悩まされている方は、日常生活を見直し、姿勢や生活習慣の改善を心がけてみてください。

「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