



古川 ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 無意識のクセはすべてを語る

今月号の相談は「最近、手指にしびれを感じるようになりました。また、いつからか両腕をバンザイの体勢で就寝することが増えたのですが、このふたつの事象に何か関連はあるのでしょうか」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** 最近、手指にしびれを感じるようになりました。また、いつからか両腕をバンザイの体勢で就寝することが増えたのですが、このふたつの事象に何か関連はあるのでしょうか。

**A** 人は意識的にも無意識的にも不快を避け、快を求めます。寝相のような無意識にとる姿勢にも何らかの意味があり、自然とカラダをラクな状態に戻そうとするあらわれであることがあります。今回のケースであれば、肩や背中、胸の筋肉が強くこわばっており、それらの筋肉を伸長するために無意識のうちに両腕を上げていっているのではないのでしょうか。つまり、血流の悪いこわばった筋肉を無意識にストレッチしているイメージです。

先日、同様の症状（手指のしびれ）でお悩みの方が来院されましたが、お話を伺うと、この方も無意識のうちに両腕を上げて就寝するクセがあるとのことでした。実際に筋肉を触診してみると、胸から脇にかけてこわばっていました。この方の場合、ゴルフの練習のしすぎで筋肉がこわばったようですが、はやい段階で施術を開始したので回復がスムーズでした。

**Q** 手指のしびれの原因が体幹の筋肉にあることに意外性を感じました。

**A** しびれの原因が患部から離れた筋肉にあることもめずらしくありません。また今回の相談内容のように、無意識にとる姿勢や何気ないカラダの使い方のクセに疾患筋発見のヒントを見出せることもあります。ですから、問診の際には施術者になるべくたくさん情報伝えるようにしてください。一見関係な

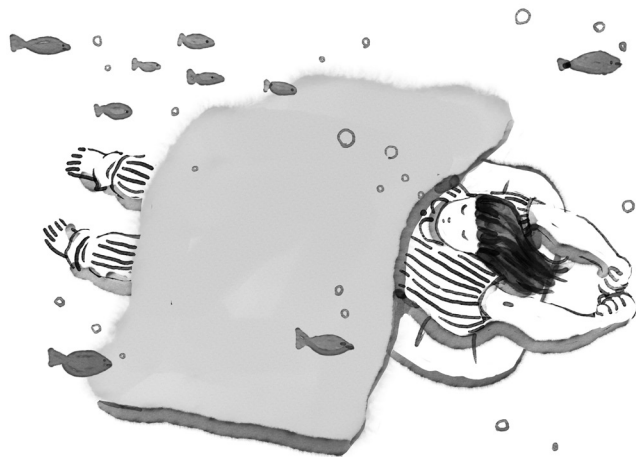
いようなことでも痛みやしびれを解消するヒントになるかもしれません。

**Q** そのほか、無意識にとる姿勢によってわかる疾患筋の例として、どのようなものがあげられますか。

**A** たとえば、横向きになり丸まって眠るクセがある場合、背骨を支える筋肉群がこわばっている可能性があります。また、無意識に足を組んでしまうケースでは、組んだときに上にきている足側の臀筋がこわばっているかもしれません。

いずれも些細なカラダのクセですが、痛みやしびれがあるときには、無意識にとる姿勢に何かクセがないか意識して確認してみてください。臨床の現場において必要なのは、情報の「質」よりも「量」です。患者さんにとっては取るに足らないことでも、施術者にとってはそれが重要なヒントになる場合もあります。まずは問診で気になることをすべて話してみましよう。

「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