



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

背中痛み(脊柱起立筋群の痛み)

今月号の相談は「長年にわたって背中に痛みがある」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 長年にわたって背中に痛みがあるのですが、こういったことはよくあるのでしょうか。

A 背中には複数の背骨を支える筋肉(脊柱起立筋群)が走行しているため、筋肉に疲労が蓄積してこわばることで、長年にわたって痛みが生じる可能性があります。

Q どのような人が背中の痛みに悩まされやすいのでしょうか。

A もともと肩こりや腰痛を抱えている方は、背中の痛みを併発しやすい傾向にあります。あとは運動や筋トレ時のオーバークースで傷めたケース、仕事などで日常的に背中の筋肉を酷使しているケース、不良姿勢や精神的なストレスで筋肉がこわばっているケース、高齢にともない背中が丸まり、筋肉がこわばりやすくなっているケースなどが考えられます。

Q 背中の筋肉を酷使しやすい職業としては、どのようなものがありますか。

A ガテン系の職人さんはもちろんのこと、保育士さんや介護職に従事している方も背中の筋肉への負担が蓄積しやすいと思われます。

Q そういった方々にとってはまさに職業病的な側面が強そうですね。

A そうですね。それだけに日常的にセルフマッサージやストレッチを取り入れたり、筋肉治療専門院で施術を受けたりといったケアが必須になると思います。セルフマッサージやストレッチに関しては、背筋を伸ばしたり、肩甲骨を動かしたりすることを目的としたものを取り入れるとよいでしょう。ただ、背中

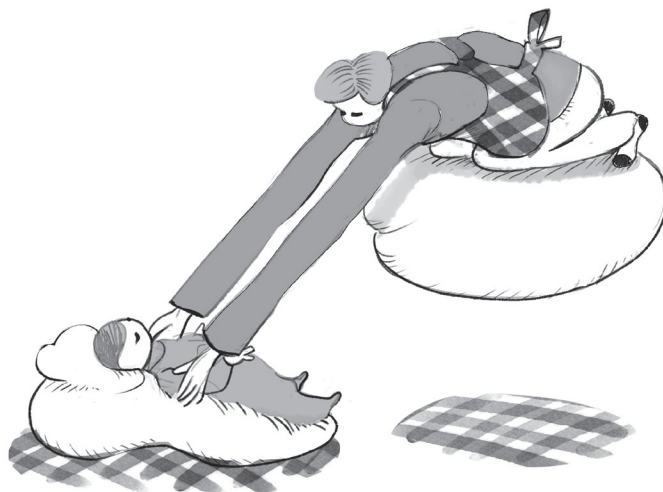
は自身の目や手が届かないのでシコリを認識しづらい部位です。まずは筋肉治療の専門家に診断してもらい、患部をしっかりと特定させたほうがよいかもしれません。

Q 施術時のポイントはありますか。

A 背中の筋肉は範囲が広いので、問診と検査が非常に重要になります。その際、とくに「どのような動作をしたらどの部位に痛みが再現されるのか」といったことが施術者に正確に伝われば、痛みの原因筋を鑑別しやすくなります。受診時にはそのあたりを詳細に伝えることが肝心です。

Q 背中痛みが内臓疾患に起因することもあると聞いたのですが。

A 内臓疾患に起因する場合は、安静時にもズキズキとした痛みが生じます。一方、筋肉性の痛みの場合には何かしらの動作にともなう痛みが生じるのが特徴です。ジツとしていても痛みがあり、発熱や吐き気、倦怠感がつづくようであれば内臓疾患の疑いがあります。その際は内科を受診して検査してみてください。



「ふるかわふんと」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: 丸子日記