



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

長時間運転によるカラダの痛み

今号の相談は「自動車の運転を長時間つづけていると、腰や臀部、すねなどが徐々に痛くなってくる」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 自動車の運転を長時間つづけていると、腰や臀部、すねなどが徐々に痛くなってきました。これはどういった症状なのでしょうか。

A 長時間、緊張感を持って同じ姿勢で座っているため、腰や臀部、すね周辺の筋肉が硬くこわばってしまったのだと思います。人によっては坐骨神経痛を疑う方もいますが、実際には筋肉の痛みであることがほとんどです。当院にもタクシーやバスの運転手の方々が通院していますが、やはり職業病として同様の痛みに悩まされています。また、アクセルとブレーキを頻繁に踏みかえたりすることから、すねの筋肉がこわばり、足先のしびれや冷えに悩まされる人もいます。そうなるとう日常生活に支障をきたしてしまうこともあるので、はやめの対処が必要になります。

Q どういった改善方法があるのでしょうか。

A やはり筋肉治療の専門院で患部の筋肉を施術してもらうのが一番だと思います。ただし、職業病である場合は治療期間中も運動せざるを得ない状況にあるでしょうから、なかなか根治しないケースも多いです。その場合は治療院で定期的に筋肉の状態を検査しつつ、これ以上悪化しないようにケアをしていくといった方針がよいと思います。

Q 運転中に心がけたほうがよいことなどはありますか。

A 運転時の不良姿勢が筋肉のこわばりを助長している可能性があるため、あらかじめご自身の座位姿勢をチェックしてみてください。

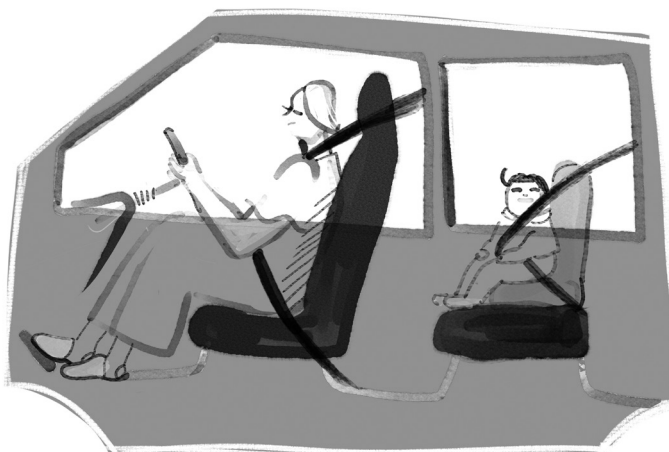
ださい。シートの位置や背もたれの角度を調整し、腰が丸くならないようにするとよいでしょう。また、腰用サポーターの着用も検討してみてください。

Q それから、できるだけリラックスクスして運転に臨むことも大切ですが、とくに力みながらアクセルやブレーキを踏みかえつづけると、すね周辺の筋肉に負荷が蓄積しやすくなってしまうと思います。

Q 運転中にストレッチをはさむのはどうでしょうか。

A 長時間運転の際は合間にはきちんと休憩を入れ、腰や骨盤を伸ばしたり、ひねったりするようストレッチを実践してみてください。また、テニスボールを床に置き、その上に圧をかけるように臀部をのせ、グリグリと患部を刺激するマッサージも効果的です。いくつかのストレッチを試してみて、ご自身の身体にマッチしたものを取り入れてみてください。

「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: 丸子日記