

坐骨神経痛 はつらいよ

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422

フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

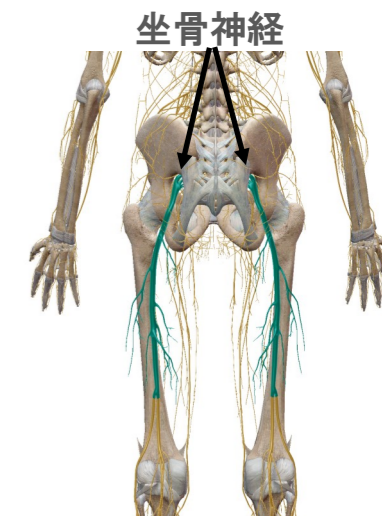
坐骨神経痛はつらいよ

先日、経営の師匠に治療を頼まれました。師匠はひどい腱鞘炎持ちなので、ひどくなると治療を頼まれます。そのつもりで伺ったのですが、ついてみるとものすごい坐骨神経痛。歩くのも困難なほどでした。なんでも昨日から水泳をしたら痛くなった、そのあとお酒を飲んでいたら痛くて歩けなくなったというお話でした。

坐骨神経痛というのはわかりやすい名前です。坐骨神経という下半身最大の神経が腰からお尻、足先に至るまで分岐しながら張り巡らされており、そこが何らかの原因で炎症を起こすと痛みやしびれがでる症状の総称を坐骨神経痛と呼ぶのです。

つまり、坐骨神経痛というのは症状名で、診断名ではありません。
簡単に言うと、原因を表していないので、しっかりと検査をする必要があります。坐骨神経痛がでる代表的な症状名としては、ヘルニア、脊柱管狭窄症、梨状筋症候群があるのですが、それぞれ微妙に坐骨神経痛の出方が変わります。

しかしながら師匠は仰向けになって足が延ばせないほどの症状が出ており、検査をするのも容易ではありません。聞けば、私の治療の前にトレーナーから45分のストレッチを受けてきたとのこと。しかも、途中でトレーナーに良くないからやめましようと言われて治療に来たと。これを聞いて私が思ったことは「無理」の一言です。ただでさえ症状の出たてですから、神経に炎症があるはず。それをストレッチして刺激して炎症を強くしてから「治して！」というのは治療者にとって罰ゲームにしかありません。



VOICE

61

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

あしの整骨院の前身だった院から診てもらっていて、トレーニングによる肩などの痛みが出た際に、そのつながりで来院するようになりました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

丁寧にヒアリングしてもらって、状態を良く聞いてもらえた印象です。あえて保険診療に拘らずに、自費診療でメンテナンスまでしてもらえるところに納得して通っています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私は40代からトレーニングを始めたのですが、私の年代や若い世代には早めに体を動かしたほうが良いということまず言いたいですね。運動をやり始めると体のことで色んな気付きが出てくるかと思えます。それが不調や痛みという形の時もありますから、その時は迷わず信用できるあしの整骨院に来てもらえれば間違いないと思います。



納得して通院できる

Nさん 50代 男性
かかりつけ院:あしの整骨院
関谷先生

主訴:トレーニングによる肩・腰の痛み
治療内容:トータルボディケア

担当の関谷先生から一言



治療中はいつも、体のことを越えて精神面や仕事の在り方にまで話が発展しちゃいますね(笑)学びの多いNさんとの時間を僕はとても楽しみにしています。もはやNさんの生活の一部と化した筋トレ。より安全で効率的にできるようにすることで、Nさんの人生がもっともっと楽しくなるといいな～と思いながらいつも施術に入らせて頂きます。ある程度無茶をしても耐えられる体を目指して、これからも一緒に頑張りましょう！

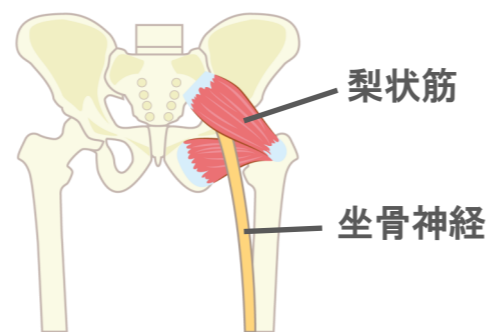
ご本人は、毎日ストレッチして、運動してるのに、なんでこんなふうになっちゃうの？と嘆いておりました。残念ですが、その運動のやり方か、量のどちらか、もしくは両方が間違っているのだとしか言えません。または、その運動ではカバーできないほど残り時間の過ごし方が体に負担をかけているか。運動というのは、なんのためにやっているかを明確にしないと、やっていること自体で満足してしまうということが起こりがちです。運動すること自体が目的になると、体を壊してしまうことが多いように思います。

そもそも、**神経に異常が出るという事は、実は6か月前から何かがあったはずなのです。**大きな事故やケガでない限り、神経はすぐ何かが出るという事はありません。体のゆがみが神経を圧迫することで問題が起きるのですが、その歪みが出てからさらに6か月の時間をかけて熟成された症状が、神経痛なのです。

経験上、症状が出る最後のひと押しになった身体のゆがみを取ると痛みは軽減することが多いので、まずはそこから手を付けるのですが、このケースは水泳という新しい運動がきっかけになっており、そこからお酒で炎症が促進、そのあとストレッチで炎症がさらに促進と、炎上状態の為、治療に必要な身体操作ができないケースとなってしまうのです。そこで、私の第一声は、「痛み止めを飲みましょう。」でした。バファリンでもなんでも構いません。

抗炎症作用があればいいので、まずは物理的に炎症を抑えにかかります。院であればマイクロカレントという電療を行い、炎症を沈めていくのですが、出先ですので贅沢は言えません。痛み止めを飲んでもらって、体の緊張を落とすために頭の施術を行い、筋肉のバランスを整えると、ようやく足が伸びるようになってきました。

そこで検査を行い、今回の症状は梨状筋症候群からくる坐骨神経痛だと判断することができたのです。検査が出来れば、すべきこととそうでないことが分かります。おおもとになっているであろう梨状筋を緩めて、できる動きを増やしていきます。このようなケースでは痛みを取る事を視野に入れません。患者さんは痛みを取ってほしいと思うのですが、この場では無理です。必要なことは治るために、圧迫を生む要素を減らしていくことで体の回復を邪魔させないようにすることなので、それができる動きを多くするという事になります。



ちょっと焦りましたが、45分後、痛い痛いと言いながらも歩けるようになって、一安心。その後はタイミング合わず治療する機会はなかったのですが、還暦パーティーでギターを弾いて跳ねていましたので、何とかなっている様子です。

一度出ると、なかなか治まらない神経症状。みなさんはうちの師匠のようにならないために、定期的にメンテナンスを受けてください。師匠にはよいネタをいただきまして感謝しております(笑)。



なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

良い痛み、悪い痛み！？

今さらになりますが、大事なことを伝え忘れていました(^_^;) エクササイズをしていくと起こりやすいこと。バランスが良くなっていく過程で、ある一定の場所が痛くなったり、すごく固さを感じたり。痛む場所が次々変わったり。色々な事が起こる可能性があります。で、痛くなるとすぐ悪くなっちゃったと思ってやらなくなってしまう。これもつらいのです！

実は痛みには種類があります。 えっ！？と思いますよね。世の中の的には痛みといえば、悪い、よくないなどのネガティブなイメージがあふれています。中山は痛みには、**良い痛み、悪い痛み**があると考えています。(本当は感じない痛みもあると考えていますが、それについてはまたの機会に・・・)

1、悪い痛み

バランスが崩れていっていることに気付かず使い続けた結果出た痛みや、使い方を間違っていることに気付かずにした痛み。なぜ痛みが出たかも分からないから、どうやったら出なくなるかが分からない状態。そしてそのまま使い続け別のところが痛くなったり、痛みがひどくなったりします。



2、良い痛み

全体のバランスを整える治療をしたり、エクササイズをした時に出る痛み。綱引きをイメージすると分かりやすいかも。多くの痛みは綱引きで言うと引っ張られて負けている方に出ています。だから痛いところだけを治療しても、また引っ張られるので元に戻ってしまうのです。治療やエクササイズは、自覚としては痛みを感じない、引っ張っている方を柔らかくしてバランスを整えていきます。そうするとさぼっていた筋肉が筋肉痛になったり、頑張り続けてた筋肉におもだるさや違和感が出たりします。これが治療やエクササイズに伴って出る良い痛みです。適応するための反応ですね。この良い痛みは悪い痛みと違い、適応してしまえば楽になるのでひどくならず、長引かずに落ち着いていきます。何も出なければそれに越したことはないのですが(^_^)



痛みには種類があると言われても、実際出るとはじめは判断が難しいと思います。中山は「体に聞け！」とか「直感で！」と言ってしまうのですが、皆さんには経緯を知っている先生がついているので安心してください！不安なときは遠慮せず聞いてみましょう。身体の変化を楽しみながら進んでいきましょう！



担当者料金とキャンセル料導入のお知らせ

2022年4月1日より担当者料金とキャンセル料金を頂くことになりました。

金、飯島、松下の予約が土日を中心に、ご希望日やご希望時間帯のご予約を承れないことが多くなっており、キャンセル待ちが増え、ご迷惑をお掛けしている現状です。

1人でも多くの方がご希望に近い日時で治療を受けていただけるように

担当者料金とキャンセル料を導入することと致しました。

このうえで、スタッフ一同新たな決意で「フィットに通っていてよかった」と言っていたできるように日々精進してまいります。

これからも何卒変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

担当者料金

金	一回の治療ごとに440円
飯島	一回の治療ごとに330円
松下	一回の治療ごとに220円

ご不明な点などございましたら
来院時、お電話、LINEでご相談ください

キャンセル料



当初のご予約日から1週間以内にご予約変更を頂けない場合はキャンセル料2,200円頂戴いたします
例)4月1日(金)キャンセルの場合 → 4月1日~8日(金)までの間で変更頂ければキャンセル料はかかりません。

※キャンセル待ちをされている患者様がいらっしゃいますので変更の際はお早めにご連絡に頂けると大変助かります。

※2,200円に満たない施術の方は予定していたコースの金額となります。

※急病などのやむを得ない場合はご相談ください。

長野先生の体においしいスイーツ

 栄養価の高い手作りスイーツをご紹介します 

長野先生の手作りプリンです!



詳しくは、インスタ・掲示板に
掲載していきます!



飯島



松下



キム

カロリーが気になる方は、
牛乳を豆乳に変えると
カロリーが抑えられます!

医療施設で栄養食としても活躍しています。

材料は、牛乳・卵・砂糖のみ。添加物も無く安心して食べることが出来ます。

栄養面では、ビタミンB群が豊富で疲労回復に効果があり、たんぱく質も摂れます。

さらにカルシウムとマグネシウムなどミネラルが豊富に含まれた栄養価の高いデザートです!

甘いものはストレス解消にも効果があり、心の栄養補給も効果があります。



フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WAOこどもの国3F

☎045-962-7703



店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン!



「フィット子ども」で検索!

山崎先生改め日向先生が戻ってきます!

<2021年11月から育休を頂いておりましたが、4月中旬に復帰いたします!>

皆さんお久しぶりです!

約1年半、出産子育てに専念させて頂いて今月から無事に復帰することになりました。

出産、子育ての経験を骨盤矯正(産後)に役立てていきます。

また皆さんとお会いできるのを楽しみにしております(*^^*)



日向 美穂

🐦 フィット紙ツイッター 🐦



<キム>

おすすめのお花見スポットは、目黒川の桜並木です!

すごい一言です。

去年は行けなかったので今年こそは行きたいです!



<飯島>

おすすめのお花見スポットは、聖蹟桜ヶ丘駅から、いろは坂(耳をすませばの舞台)までの道がとてもきれいです!ぜひ一度通ってみてください(^-^)



<松下>

おすすめのお花見スポットは、砧緑地の桜の木です。地面すれすれに何十メートルも横に枝が伸びています。青空の下で末広がりな桜の木を見ると圧巻です!芝生もありご家族でのんびり過ごせます(*´▽`*)



<長野>

おすすめのお花見スポットは、福岡市内の大濠公園です!駅を出た瞬間から、一面満開の桜が広がっています。福岡を訪れた際は、ぜひお立ち寄りください!



<日向>

おすすめのお花見スポットは、相模原公園です!芝生なのでレジャーシートを敷いてお花見できます。遊具や小さい動物園があるのでお子様連れにとってもオススメです!

