

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

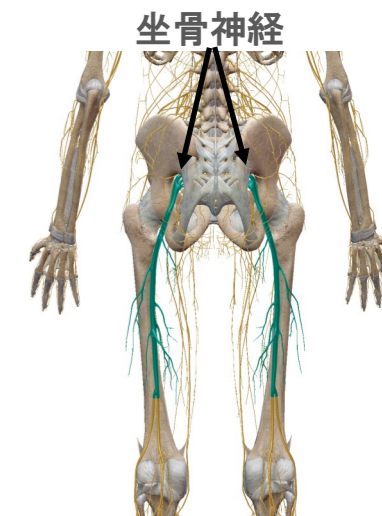
坐骨神経痛はつらいよ

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、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:トータルボテイクア

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！

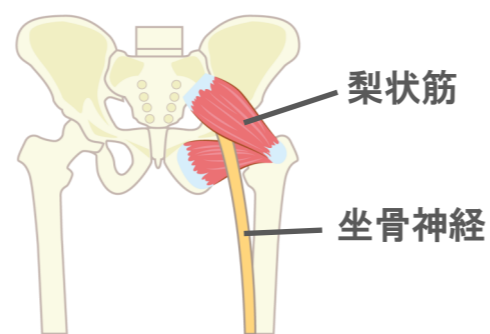
ご本人は、毎日ストレッチして、運動してるのに、なんでこんなふうになっちゃうの？と嘆いておりました。残念ですが、その運動のやり方か、量のどちらか、もしくは両方が間違っているのだとしか言えません。または、その運動ではカバーできないほど残り時間の過ごし方が体に負担をかけているか。運動というのは、なんのためにやっているかを明確にしないと、やっていること自体で満足してしまうということが起こりがちです。運動すること自体が目的になると、体を壊してしまうことが多いように思います。

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っていたのです。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、痛い痛いと言いつつ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ね。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。これもつたいないのです！

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(^_^)



痛みの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！



白川 敬子先生 治療家ストーリー

初めて鍼灸を受けたのは20代半ばでした。前職での過労とストレスで心も体もボロボロでしたが、鍼灸を受けていくうちに元気になり、心も前向きになっていきました。これだ!と思い治療家の世界に飛び込んだのが始まりです。一念発起で入った鍼灸学校2年次に妊娠・出産。これは絶好のチャンス!妊娠初期のつわり、逆子、腰痛、むくみに対して鍼灸がいかにか効果的かを自分の体を使って確かめることができました。これから皆さまに鍼灸の魅力と可能性をお伝えしていきます!



白川先生の 東洋医学による頭痛の考えかた

春は気温や気圧の変化によって頭痛が起こりやすい季節です。東洋医学では、頭痛の起こりやすい体質を次のように分類します。

- ◆気が上りやすい「気上逆(きじょうぎやく)型」
- ◆体内の水分が滞りやすい「痰湿(たんしつ)型」
- ◆気血が足りない「気血両虚(きけつりょうきょ)型」。

あなたはどのタイプに当てはまる?悩ましい頭痛を解決するヒントにしてください。

気になる方は白川先生まで。



イラスト:白川

Instagram **Fit** fit.kokuryo

フォローする

毎日更新中♪フォローしてくださると嬉しいです!



FIT.KOKURYO



休診日のお知らせ

4月29日（昭和の日）17時まで診療

5月3日（憲法記念日）休診

5月4日（みどりの日）休診

5月5日（こどもの日）休診

プリペイドカードの
有効期限を
ご確認ください

最終ご利用日はこちら



有効期限は最終ご利用日から

6か月です

OCEANS CREW フィット紙ツイッター 



〈福澤/柔道整復師〉

4月は新生の季節。フィット国領は5人体制になります。5人団体戦、五大老、5レンジャー。昔から5人チームは多いですね。僕らそれぞれ何色でしょう？



〈庭月野/柔道整復師〉

入学式です。親の参加ができるかどうか微妙なところですが行きます。

大きいランドセルを背負った姿がかわいいですね！！



〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

春はタケノコの季節ですね。この時期になると地元の大分では、頂きもののタケノコを飽きるほど食べていました。大人になって贅沢なことに気づきます。食べたいな～



〈大久保/鍼灸師〉

私は桜が大好きです！

今年は自転車で府中の桜スポットを巡ろうと思います。

どんな桜に出会えるかな？



〈勝野/柔道整復師〉

あたたかくなってきてから食欲が止まらず、日々食欲との戦いが続いています。食べ過ぎないために試行錯誤しながら日々過ごしています！