



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・ぶぱい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング



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々な気付きが出てくるかと思います。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なることで、Nさんの人生がもっともっと楽しくなるといいな~と思いつらいつも施術に入らせて頂いてます。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！

坐骨神経痛はつらいよ

先日、経営の師匠に治療を頼みました。師匠はひどい腱鞘炎持ちなので、ひどくなると治療を頼されます。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り、その後お酒を飲んでいたら痛くて歩けなくなったりというお話をしました。

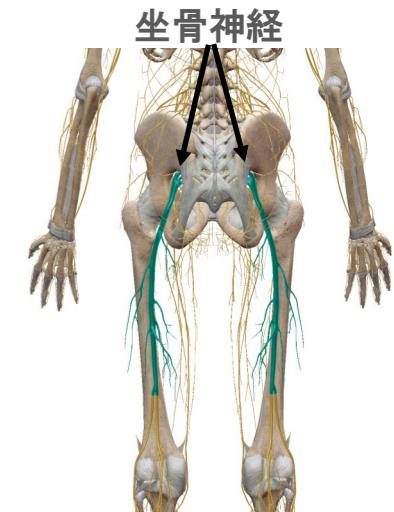
坐骨神経痛というのはわかりやすい名前で、坐骨神経という下半身最大の神経が腰からお尻、足先に至るまで分岐しながら張り巡らされており、そこが何らかの原因で炎症を起こすと痛みやしびれができる症状の総称を坐骨神経痛と呼ぶのです。

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な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ょ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です。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なりません。

ご本人は、毎日ストレッチして、運動してるので、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いました。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。

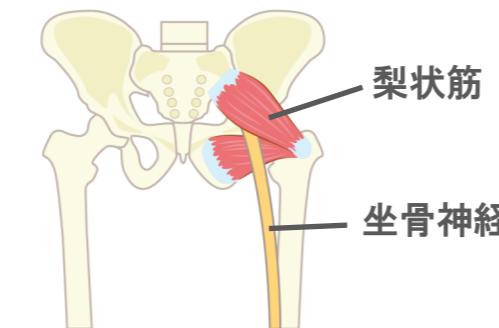
抗炎症作用があればいいので、まずは物理的に炎症を抑えにかかります。

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もらいたいと思うのでしょうか、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せ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きたやすいこと。

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。これもったいないのです！

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出た痛み。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！」と言ってしまいますが、

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！



桑迫先生

育休から復帰します！



お久しぶりです！はじめましての方もいらっしゃると思います。鍼灸師の桑迫です。

昨年8月に第一子を出産し、4月の中旬ころに、育休から復帰します！

今回は私の妊娠・出産の奮闘記を交えつつ、職場復帰までに感じた事をお伝えしていきたいと思います。
また、院のホームページでも妊娠や子育てに関するブログを更新していますので是非ご覧ください！

今から振り返る事10ヶ月前の私桑迫は、妊娠後期に入って大分お腹も大きくなり、
寝返りも簡単には出来なくなりました。寝返りが出来ないと身体が固まり辛くて、
せめて少し伸びをして誤魔化そうとすると足がつる・・・

それならと寝る前に自分でストレッチしてみると弛む前に息切れ・・・

そんな時、楽になったのがフィットに来て受けた骨盤矯正コースと足のリフレクソロジー！
固まった身体が柔らかくなり足のつりも軽減、呼吸も深くなります！
赤ちゃんにしっかり酸素を送るためにもお勧めです。



私は出産時、赤ちゃんの頭が大きくて（平均より頭囲が4cm大きかった・・・）色々切ったり裂けたり助産師さんや医師がドンドン全力で押し出そうとしても、出てこなくて緊急帝王切開になりました。人間出血が多いと体液を確保しようと浮腫むそうで、私はがっつり浮腫み、出産後の体重測定で出産前の体重を越えました（笑）。もうね、足が異常に浮腫むと、まっすぐ立てない、しゃがめない事を体験しましたよ。ママの身体はボロボロの負傷した状態で子育てスタートするんですね。

出産後は赤ちゃんのお世話で全身ガチガチになります。抱っこで幸せを感じるのは最初の5~10分！それを越えるとじわじわ首・肩・背中・腕・腰が痛みだす！
ちなみに私は痛みの他にも腕に痺れが出ました。



初めての子育ては不安・心配がいっぱいです。これでいいのか常に気になります。
その不安が身体を固くします。「身体辛いな…」と思っても赤ちゃんのお世話に必死で段々分からなくなり「辛いけどまだ大丈夫大丈夫…」と自分の身体を放置していきます。

自分は大丈夫と思っているママさん、一度ケアしてみてください。

ケアすると身体が想像以上に辛く固まっている事に気が付き、ケア後は身体が軽くなり深呼吸できるようになります。

そして、赤ちゃんの泣き声が頭に響く感覚が小さくなります。

身体の固さは不安を強くし、余裕や冷静さを消していきます。

赤ちゃんのお世話を頑張るためにも、まずご自身の身体のケアが大切です！

これから出産予定の方、子育て中の母さん、お父さん、一人で頑張らず頼ってくださいね(*^-^*)

フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1

ご予約
お問合せ

042-505-8422

オーシャン通信 2022 Apr.

ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「フィット国立」で検索！

店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン!

4月のお知らせ

休診日:なし

日曜・祝日も9:00~15:00で診療しております。

LINEで
友だちになろう!@107nxmh
お店と友だちになろう！

お友達追加はコチラ↓



LINEで出来ること

- ・お問い合わせ
- ・ご予約の変更
- ・ご予約
- ・お知らせの受け取り

☆LINE連絡でのお願ひ☆

施術中はすぐに返信できないことがありますので、お急ぎのご連絡はお電話でお願い致します。

施術中で電話に出ない場合は、留守番電話にメッセージを残していただけますとこちらから折り返しご連絡致します。



<ひじかた>

花粉症持ちには春は嬉しくもあり、辛くもあり。今年は更なる生活改善を目指していくうと思います。完全8時間睡眠をして免疫力を高めて花粉に負けない体にしようと思います。



<なかや>

今年も待ちに待ったプロ野球が開幕しましたね。ここ数年は球場に試合観戦に行けていないので、チャンスがあったら球場の雰囲気を味わいに行きたいと思います！(^o^)/



<<わさこ>>

洗濯物などを運ぶ時にずりばい出来るようになった奏太が静かに足元に忍び寄る！！踏みそうで怖い！！！

<そらた>



保育園でひゅー
お友達出来るかな？



<たかぎ>

女子バスケリーグのプレーOFFを福士先生と見に行く予定です！数年ぶりのバスケ観戦にワクワクが止まりません(^~♪



<ほいすみ>

暖かくなって、愛犬キングを散歩するのが気持ちいい季節になりました(^~) 散歩している川沿いはこの時期、桜やたくさんの花が咲いているので、いつもより遠くまで行ってみようと思います。



<ふくし>

実はサウナ大好きなのですが、最近砂風呂のような入り方のおがくず酵素風呂が気になって仕方ありません。国立にもあるようなのですが、知っている方がいたら情報ください!!

※フィット通信の配達がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。

継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール fit.yaho@gmail.com