

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

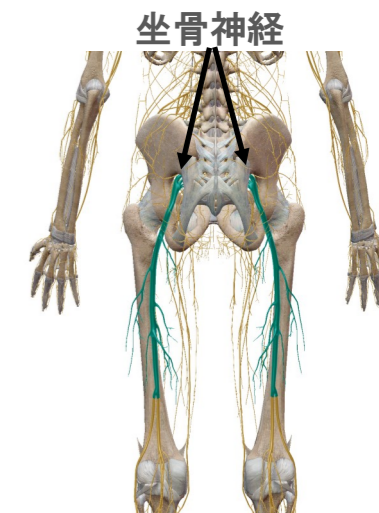
坐骨神経痛はつらいよ

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！

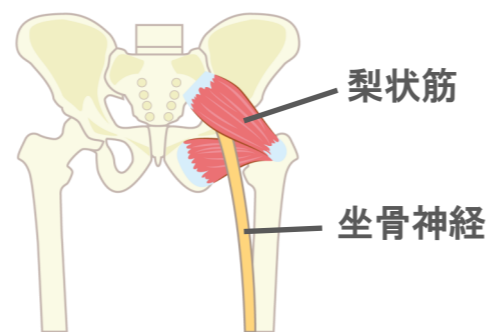
ご本人は、毎日ストレッチして、運動してるのに、なんでこんなふうになっちゃうの？と嘆いておりました。残念ですが、その運動のやり方か、量のどちらか、もしくは両方が間違っているのだとしか言えません。または、その運動ではカバーできないほど残り時間の過ごし方が体に負担をかけているか。運動というのは、なんのためにやっているかを明確にしないと、やっていること自体で満足してしまうということが起こりがちです。運動すること自体が目的になると、体を壊してしまうことが多いように思います。

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が、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。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！



ストップ！猫背注意報！

この通信を読みながら、猫背になっていませんか？

実は猫背にも段階があり、4段階目まで行くとかなりの重症猫背さんです。



第一段階は首が前に倒れていく「ストレートネック」



第二段階は肩が前に巻き込む「巻き肩」



第三段階は背中丸まる「猫背」



第四段階は
骨盤が後ろに倒れて
身体全体が丸まります。

猫背になる事で、肩や首・背中の
筋肉が緊張するのはもちろんのこと、

胸郭が狭くなり内臓は圧迫され、呼吸も浅くなります。

結果、肩こり・首痛・眼精疲労・イライラ・不眠・たるみなど、

さまざまな不調が現れてきます。自分のタイプを見極めて、適切な対処（治療・トレーニングなど）をしていきましょう！

◎来月は猫背セルフチェック&ケアの方法をお伝えしていきます！
が、来月まで待てない！という方はスタッフまで。

鍼灸師が勧める

温活生活

4月はまだまだ寒暖差があり、周りの環境が変わる時ですね。何かとストレスの多いこの時期を日頃の生活の中で出来るセルフケアで乗り切りましょう！！

仙骨シャワー

やり方：お風呂から上がるその前に仙骨にちょっと熱めのシャワーを30秒当てるだけ
シャワーの水流圧と熱刺激で副交感神経優位になりやすくなり身体はリラックス・血流も良くなります。

ココです



中村先生

4月末より復帰します！！

4月の「卯月」の「う」は「初」「産」を
意味しているという説もあります。

フィット紙ツイッター



〈松本/柔道整復師〉

春から始めたい習慣は、お弁当の質の向上です。お弁当を持っていくことが習慣になりつつあるので、冷凍食品から手作り割合を増やしていきたいです。

〈小林/受付・ママサポ〉

春から始めたい習慣は、運動です。籠る事が多かったこの一年。外で運動することをやっていきたいです！月1山登りが目標です！

〈大野/柔道整復師〉

春から始めたい習慣は、早起きです！暖かくなってきて布団から出やすくなったのと、松本院長が朝活の時間を作って下さったので朝の時間を有意義に使っていききたいです。

〈南原/受付〉

春から始めたい習慣は、朝ランです。数年前は取り入れてましたが、いつの間にか終わってしまいました。4月から早起きしスタートしたいと思っています。

〈キム/柔道整復師〉

春から始めたい習慣は、早く寝ることで。花粉症の時期は睡眠質が落ちます。健康のために12時を目標に寝たいと思います！

〈佐藤/鍼灸師〉

春から始めたい習慣は、お酒を飲まない日を作るです。量は多くないですが何となく飲んでしまっていて習慣化しています。なので飲まない日を作る習慣を作っていきたいです。

〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉

春から始めたい習慣は、断捨離です。2年使ってないものはどんどん捨てる。5月に引越しも控えているので、新居になっても無駄な物に家賃を払う事にならない様。良い環境の中で暮らしたいです。

〈安藤/受付〉

春から始めたい習慣は、筋トレです！去年は国家試験の勉強でなかなか運動する習慣がなかったので4月から筋トレを始めて健康的な体づくりを始めたいと思います！

QRコードからもOK!

Google レビュー募集中!!

フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院



フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア 2F

ご予約
お問合せ ☎042-311-4970

休診日 毎週日曜日

29日(金)祝日

30日(土)

《募集中》

受付・事務のお仕事をしてくれる方を募集しております。人が好き、子供が好きな方、応募をお待ちしております。

お電話にてご連絡下さい。担当：松本

◎FITコンディショニング整骨院は2月で終了しました。お問合せ等は聖蹟桜ヶ丘院にご連絡下さい。

※フィット通信の配送がご不用な方、また継続をご希望の方はご連絡下さい。⇒ メール fit.seiseki@hotmail.co.jp

(通信の発送は最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。)