



からだステーション

2022年
6月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

ぎっくり腰

原因

今回はぎっくり腰の原因と対処法を追っていきます。

重い物を持ち上げたり、椅子から立ち上がろうとした時、急激に腰の痛みを訴えて動けなくなる。これがぎっくり腰です。ドイツ語でヘクセンシユウスという言葉があります。「魔女の一撃」と訳され、ぎっくり腰のことです。突然腰の痛みに襲われるため、後ろから魔女に一撃をくらったと表現しています。ぎっくり腰を経験した人ならその気持ちに分かりますね。ぎっくり腰は地域や人種を問わず、世界中で起こります。ぎっくり腰はどうして起こるのでしょ

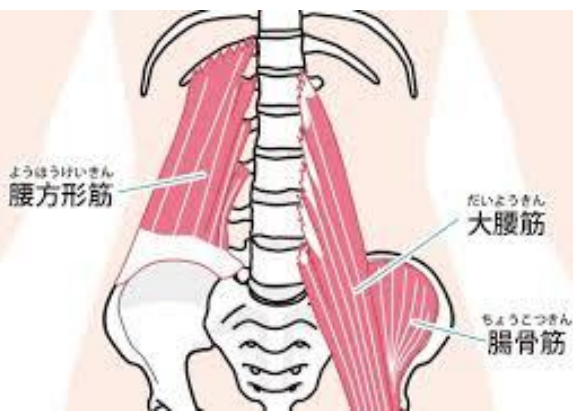
うか?もしな
ってしまっ
たらどうす
ればいいの
でしょう
か?



メカニズム

ではなぜからだの不調がぎっくり腰を起こすのでしょうか?ぎっくり腰のメカニズムを探ってみましょう。

ぎっくり腰は大きく分けてふたつのタイプに分類されます。タイプIは腰椎や骨盤を支えている筋肉が疲労性炎症を起こし、腰椎を支えられなくなってしまう「筋肉性ぎっくり腰」です。骨盤と腰椎に



は大腰筋、腸骨筋、腰方形筋などの筋肉があり、これらが働かないと立つことが出来ないのです。タイプIIは骨盤の歪みによる「骨盤性ぎっくり腰」です。骨盤の真ん中に仙骨があり、両側に腸骨があり、左右の仙腸関節を構成し

後ろから見た図



ています。仙腸関節には体重を支える軸があり、左右の仙腸関節に体重をあげながら歩いています。仙骨に歪みが生じると仙腸関節に体重をあげることが出来ず、歩けなくなってしまうのです。ぎっくり腰は筋肉性と骨盤性のふたつに分類されますが、実際にはその混合型が多いため、筋肉と骨盤の両方にアプローチする必要があります。

神経伝達の異常

からだの不調がぎっくり腰を起こす原因ですが、なぜからだの調子が良くないと腰の筋肉や骨盤に影響して

しまうのでしょうか？それは神経伝達の異常です。疲れていると駅の階段を登るのがつらくなりやすよね。筋肉の収縮は脳からの命令によって起こりますが、からだの調子が悪いと神経伝達に異常をきたし、脳からの命令が筋肉に伝わりにくくなるため、筋肉がうまく働きません。からだの不調和によって神経伝達が乱れ、筋収縮が正常に行われないう状態が生活していると徐々に骨盤周りの筋肉や骨盤に負担がかかり、重い物を持ち上げるなどの引き金によって爆発的な腰痛が起こるといいます。

なってしまうたら

ぎっくり腰になってしまったら風邪をひいた時のことを思い出してください。風邪もぎっくり腰も体の抵抗力がないときに襲ってきますから、まずは安静、睡眠、そして栄養です。お風呂とお酒もやめて楽な姿勢でからだを休めてください。具体的には痛い方を上にして膝を曲げ、膝の間にクッションなどを挟むとよ

り楽になります。腰には冷シップを貼り、おなかを温めたい方は楽になります。冬にはホカロンなどで温めることをお勧めしますが、夏には適さないため冷たいものは避けて温かい物を食べてください。軽いぎっくり腰ならこれだけで楽になり、3日もすれば元の生活に戻れます。しかし重症な筋肉の炎症や骨盤性ぎっくり腰ともなると専門的な治療が必要になります。自己判断による治療や体操は悪化の原因となりますので、絶対におやめください。



膝を引き寄せ、背中を丸くする

膝の間にクッションや座ぶとんをはさむと、より楽になる

ぎっくり腰はクセになる？

ぎっくり腰はクセになるとよく言われますが、確かに一度ぎっくり腰を起こすと繰り返すことが少なくありません。それにはふたつの理由があります。ひとつは原因となる不規則な生活を改めないこと、

もうひとつは骨盤の歪みや腰椎のねじれをキチンと治さないことです。立っていないほどの腰痛に襲われても、喉元を過ぎれば熱さを忘れてしまい、また元の不規則な生活に戻ってしまえば必ずぎっくり腰は繰り返します。また、骨盤の歪みや腰椎のねじれを残したままですと、年に1回、半年に1回、3カ月に1回といった具合にぎっくり腰を起こす頻度が増えてきますから、やはり専門的な治療が必要です。

予防

ぎっくり腰を予防するにはどうすればいいのでしょうか？もうお分かりですよ。不規則な生活を改めなければいけません。睡眠が不足している人は質の良い睡眠をとれるように心がける、運動不足の人は適度な運動を行う、太り気味の人は食事に気を付ける、ストレスが溜まっている人はストレス解消法を見つけるなど、自分に当てはまるものをひとつひとつ改善していくことが大切です。そして何より歩くことが、ぎっくり腰

の一番の予防につながります。**ジャイロ効果**

物体が自転運動をするとき、ある程度の回転数に達すると姿勢が安定する効果があります。自転車運動すると最初是不安定ですが、だんだんスピードが上がると車体が安定しますよね。これをジャイロ効果と言います。骨盤にもこのジャイロ効果が働くと考えられており、歩けば歩くほど骨盤は安定します。一日30分を目安に歩いてみましょう。

ぎっくり腰を繰り返している方、腰痛に悩んでいる方は当院にご相談ください。必ず骨盤周りの筋肉と骨盤を正常な状態に戻してみせます。

参考文献 メディカルノート/日本整形外科学会HP/ウィキペディア/安心アドバイスHP

ひとくち医学用語 神経伝達

神経細胞が情報を伝達させる仕組みのこと。脳からの命令が神経を伝わって終末物質であるアセチルコリンが放出されて筋肉に伝達され、筋肉の収縮が起こる。

