

きたすま接骨院 健康レター

2023年
11月号



きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは
こちらからもスマホで
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。11月になりました。

暦の上では11月から「冬」に入ります。「立冬」は11月7日か8日にあたり、今年は11月8日。昼夜の長さが等しくなる秋分と、一年で最も昼が短くなる冬至の中間で、この日から立春までが暦の上では「冬」とされているのです。だいぶ寒くなってきた今日この頃。もう少し「〇〇の秋」をいろいろ楽しみつつ、冬への準備もしていきたいですね♪



今月は、「動かしてはいけないギックリ腰と動かした方がいいギックリ腰」についてお話していきたいと思えます。

秋から冬へと寒さが一段と厳しくなるこの時期…季節の変わり目に注意したい「ギックリ腰」。そんなギックリ腰、実は動かした方がいいものと、そうでないものがあるのはご存知でしょうか？今回はそんな2種類のギックリ腰について詳しく説明していきますので、ぜひチェックしてください！

また、今回は前回に引き続き「側弯症は治らないと思い込んでいませんか？」というお話の後編としてお話していきます。

前回は側弯症の症状や原因についてお話していましたが、今回は「側弯症」をどう治すのか？についてお教えしています。また、側弯症と歩きの関係性についても解説していきますので、ぜひチェックしてみてくださいね。

そして、今回お送りするレシピは、『里芋のマヨポンサラダ』です！旬の食材である里芋を使った絶品レシピです。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

動かしてはいけないギックリ腰と動かした方がいいギックリ腰



季節の変わり目にギックリ腰が多いと誰が言ったか…しかしそれは案外的を射ていて、変わり目の時期というのは、衣替えの時期でもあり、環境や職場が変わるなどといった物理的変化がある時期でもあります。もちろん、それ以外にも観光の時期でもあるため、それに伴う長時間の移動が影響する…なんてこともあります。さて、本題にうつりますが、ギックリ腰は動かした方がいい、という一部の専門家の意見として昨今では言われるようになってきていますが、これは人によって違うというのがギックリ腰の数を見ていくとわかることでもあります。

ギックリ腰には2種類ある！？

ギックリ腰には、損傷する部位でみていくと大別して2種類あります。

①腰椎或いは仙腸関節のねん挫由来によるもの ②筋肉や筋膜が張力限界を超えて起こるもの（筋損傷を含む）

この2つです。

すごく平たくいうと、骨か、筋肉か、という話になって見えますが、どちらも筋肉や筋膜が炎症や強い緊張を起こしているため、実のところ全く違う原因を持つものでもあります。ではこの2つのギックリ腰になってしまった時、どのように判断すればいいのか？自己判断をする方法があります。

- ①関節に由来するものは、2、3日経過してから次第に足に痛み、しびれなどが生じて続くもの。（整形外科では椎間板ヘルニアと診断されてしまうこともあります）
- ②筋肉損傷に由来するものは、しびれや足の痛みを伴っても3日以内にはほとんど感じなくなるもの。こういった具合で判断が可能です。

自分でできるギックリ腰対処方法を伝授します！

それぞれ、ギックリ腰になってすぐに自分で対応できる方法としてはそれぞれ、以下の様な方法があります。

関節に由来するもの

背骨付近に強い痛みを感じる場合は、その付近を氷で冷やし、楽な姿勢を見つけながら、3日~7日程度はあまり動かさないようにして過ごす。



筋肉損傷に由来するもの

筋肉の張りやこわばり、痛みが強い場合は、痛みが少なく動ける動きをゆっくり行い、四つ這いで動いたり、股関節から曲げるような動作（これが結構難しいのですが）をすることで、筋肉への負荷をかけないこと。

このようになります。本当に痛みが強く、とても痛い時期でもある初期（発症から72時間程度まで）は、いずれの場合でもこの初期にはあまり動かさない方が得策ではありますが、長い目で見ると動いた方がいいタイミングが必ずあります。



ネットの情報を鵜呑みにするのはキケン！



無論、ねん挫のような関節損傷にしても、筋肉損傷にしてもどの部位がどんな損傷の仕方をしていのかまでは自己判断しかねると思えますし、経過を間違えて、休むばかりであったり、やってはいけない動きやストレッチをしてしまうと、繰り返し痛めることになってしまいますので、**関節損傷・筋肉損傷のいずれも的確に見極めて治してくれるところで診てもらおうのが初期を過ぎてからの最善の対処法になるか**と思えます。

くれぐれも、あなたにとっての最善ではないネットの情報を自分に行わないことです。よくなることもありますが、良くならなかった時に本当に長くこじらせることもしばしばですので、お気をつけください。

