

ローリング療法®



ぎっくり腰

～腰に襲い掛かる「魔女の一撃」～



ぎっくり腰とは、重いものを持った時や急な体幹の捻転時におこる急性の腰痛を指します。ただし、「ぎっくり腰」という正式な病名はありません。正しくは「急性腰痛症」で、欧米ではその病態から「魔女の一撃」とも呼ばれています。

急な腰の痛みの多くは、腰の筋肉が急激に痙攣したことによるものがほとんどです。ここでは、この痙攣からくる痛みを「ぎっくり腰」ととらえています。

しかし、急な腰の痛みには、脊柱の変形性脊椎症、圧迫骨折、腰仙部捻挫、椎間板ヘルニアなどに起因するものもありますので注意が必要です。

筋肉の痙攣からくる「ぎっくり腰」の症状は、通常1週間ほどで痛みは和らぎますが、軽快しない時や下肢のしびれが生じた時は、上記の椎間板ヘルニア、圧迫骨折等が疑われます。

そのため、急な腰の痛みだからと言って患者さんご自身ではぎっくり腰だと自己判断せず、まずは担当の先生に相談するのがよいでしょう。

ここでいう筋肉の痙攣による「ぎっくり腰」症状が起きる原因は、運動不足、日常における不良姿勢、蓄積された筋疲労、偏食、ストレス、全身の血行不良などがあります。

こういった様々な要因で、筋肉に蓄積された負担が許容量を超えた瞬間や筋肉バランスに不具合が生じた際に、腰背部のいずれかの筋肉が痙攣し、ぎっくり腰という形で突如現れるものと思われま

ぎっくり腰を発症する瞬間は、実にさまざまです。

重いものを急に持ち上げる瞬間、朝起きて洗面台で腰をかがめた瞬間、大きなくしゃみや咳をした瞬間等様々なケースがあります。中には、うがいをした瞬間など、こんなことでぎっくり腰になってしまうのとか思うケースもあります。なにはともあれ、ぎっくり腰を発症してしまったら、その場で出来る対処をしなければなりません。

その際の基本原則は、「安静」「冷却」「固定」です。

一つ目の「安静」は、痛みを我慢しても良くなることはありません。仕事も可能な限り休みをとって、腰に負担をかけないほうがよいでしょう。

二つ目の「冷却」は、傷めた瞬間から2～3日は患部に炎症を起こします。そのため、自宅にあるアイスノンやビニール袋に氷を入れて10分ほど患部を冷やすと良いです。炎症が早く収まると、その分だけ痛みが和らぐ速度も速くなります。また、炎症がある間は飲酒、刺激物、入浴は厳禁となります。お風呂で体を温めた後は、痛みが一時的に和らぐ感じがありますが、そのあとより強い痛みが発生することが多々あります。軽いシャワー程度にして、患部に熱をこもらせないようにすることが重要となります。

三つ目の「固定」は、骨盤を締める事によって腰椎を安定させ痛みを緩和させることができます。骨盤バンドなどで固定するのが最も理想ですが骨盤バンドがない場合は、さらしめん包帯やゴムバンドなど代用できるものがあれば、それを利用して骨盤を締めるだけでも楽になります。ポイントは、腰やお腹周辺を締めるというより、骨盤を締めることです。この三つが確実にできると、ぎっくり腰から早く抜け出すことが出来ます。

次に、ぎっくり腰のローリング療法について説明します。ぎっくり腰に対するローリング療法の治療効果は優れたものがあります。ローリング療法では、皆様ご承知の通り全身を施術します。その中で、手足の末梢、手首、お腹、足首等、腰には一見関係のないような場所も治療します。その結果、治療する前まではベットに横になるのもきつかった症状が、施術が終わってみるとすんなり動ける様になり、驚かれる患者さんも多くいらっしゃいます。ローリング療法の即効性が感じられる瞬間でもあると思います。また、ポイントだけでなくローリングの強さ（刺激量）が特に重要になります。体の状態は日々変化し、その日の症状、体調、体力、性別、年齢等様々な要因でローリングの強さ（刺激量）は決まっています。その点は、熟練された各担当の先生にお任せください。次に、現在のぎっくり腰危険度をチェック形式でまとめましたので、該当する数を数えてみて下さい。当てはまる数が多い方は、ぎっくり腰になる可能性が高いので、気を付けなければいけません。

ぎっくり腰危険度チェック

症状	チェック	症状	チェック
1 朝起きると腰が重い感じがする。		11 最近体重が増えてきた。	
2 1日中立ったままや座ったままの姿勢(デスクワーク、車の運転等)が多い。		12 猫背、体が傾いている、腰が反り気味など姿勢が悪い方だ。	
3 体が沈む、柔らかい敷布団で寝ている。		13 バックや荷物持つときは、片方だけを使っている。	
4 栄養バランスのよい食事をしていない。		14 日常生活で中腰姿勢や腰をひねる動作、重いものを持つことが多い。	
5 食べ過ぎ、飲み過ぎ、食事時間が不規則夜遅い食事が多い。		15 ゴルフやテニスなど体を1方向にねじるスポーツをしている。	
6 スポーツはほとんどしない(運動不足)		16 3ヶ月以内に腰痛を起こしたことがある。	
7 あまり歩く機会がない。		17 睡眠不足を感じている。	
8 悩むことが多い。		18 お風呂はゆっくりと温まらないほうだ。	
9 椅子に座った時、すぐ足を組む癖がある。		19 体は硬いほうだ。	
10 ストレスを感じるが多い		20 親が腰痛の症状がある。	

- ※チェックが0～2個・・・ 腰痛危険度10%
- チェックが3～5個・・・ 腰痛危険度25%
- チェックが6～9個・・・ 腰痛危険度50%
- チェックが10～14個・・・ 腰痛危険度75%
- チェックが15個以上・・・ 腰痛危険度90%以上

この他にも、

- ① 骨盤の左右の位置、足の長さが違う。
- ② 左右の肩の高さが違う
- ③ 各関節の柔軟性が低い

など身体の歪みとしてぎっくり腰の注意信号となる兆候があります。治療の際、担当の先生に確認してもらえると良いでしょう。



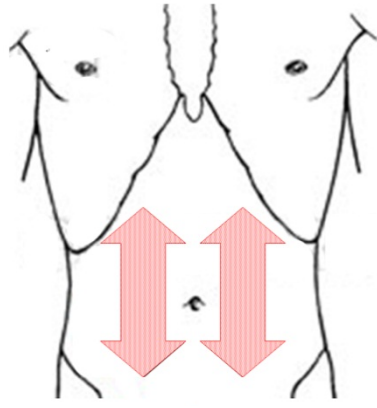
くぎっくり腰を予防するセルフケアーローリング

ぎっくり腰は、激的な痛みにより大切な日常生活に大きな支障をきたします。

そうならない為にも、普段の生活で積極的に養生し、今回紹介するセルフケアローリングを実践し健康な日々を過ごされることを願います。



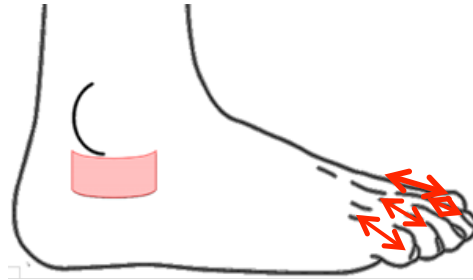
くるぶしの側面を楕円状にローリングします。剛柔かくなり腰の負担が軽減されます。



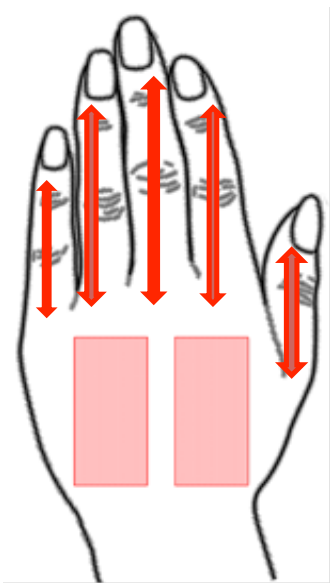
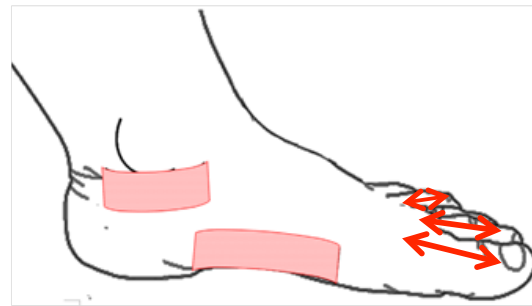
腹部は、おへそを挟んで縦にローリングします。

少し痛い所を探して軽くローリングし、腹筋を柔らかくします。

腹筋が柔らかくなると、腰の筋肉が動きやすくなり、腰痛が軽減します。



くるぶしの側面を楕円状にローリングします。剛柔かくなり腰の負担が軽減されます。



手の甲にある腰の反射区です。このポイントとともに手首から手の甲、手の指先までまんべんなくローリングしてください。



養生法



○ ストレッチを入浴後に行う。

入浴後や運動後は血液循環が良くなって、筋肉が柔らかくなっているので、筋肉がより伸びやすい状態になっており、ストレッチを行うにはベストです。

(腰痛には腰部、背部以外にも臀部、大腿部、下腿部などもストレッチすると効果的です)

個々のストレッチのやり方についてはここでは割愛しますが、ストレッチの基本事項を以下にご説明します。

1. 伸ばしている部位に痛みを感じたらそこで止めてください。呼吸を続け、無理に伸ばそうとしないようにしましょう。(出来るだけ息を吐く時間を長くしてください)
2. ストレッチをしても筋肉が伸びている感じがなければフォームを再確認しましょう。
3. 1つのポーズを30秒ずつ行ってください。
4. 時間がある方は2〜3セットまとめて行うとより効果的です。

○ 体を冷やさない、温める。

身体が冷えたり、疲労する事で血液循環が悪くなり、筋肉が硬くなって腰痛が起こりやすくなります。ゆっくりと湯船につかり、体を芯から温めることは冷え性予防にもつながります。特に半身浴をお勧めします。少しぬるめの温度でゆっくりつかってください。(38℃〜40℃位)

冷えを強く感じる時は、湯たんぽやホッカイロ、腹巻などの冷え

○ 靴や布団など毎日使用するものにも気を付ける。

自分に合わない靴を無理に履いたり、柔らかすぎる布団を使用したりすることで腰を悪くします。靴、布団それぞれに、身体のバランス

○ 日々の姿勢に気を配る。

姿勢が悪いとその分体重が不自然な形で腰にかかります。毎日鏡を見ながら正しい姿勢を心がけるようにするのもぎっくり腰予防の一つです。