

ぎっくり腰のさまざまな原因と改善方法



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 腰痛と大腰筋。	5
2 : 突然の腰痛にどう対策すれば改善できるか？それには 原因が・・・？	11
3 : ぎっくり腰が何度も発症、原因は何？	17
4 : 何年も前から癖になっているぎっくり腰の改善策は？	23
5 : 座卓を押したらぎっくり腰に！！	33
6 : 昔のぎっくり腰と今のぎっくり腰の違いとは？ ...	40
7 : 事ある毎にまさに魔女の一撃といえるぎっくり腰 に！！	45
8 : 腰椎椎間板ヘルニアやぎっくり腰などの腰の痛みを自 宅で改善する方法	53
9 : ぎっくり腰の3つの原因と癖になる理由とは？ ...	59
10 : ぎっくり腰は交通事故の後遺症だった！！	64
11 : 膝の痛みとぎっくり腰をお灸と整体で改善	70

1 2 : 会社の会議でぎっくり腰	73
1 3 : 大学時代に受傷した足首の捻挫が引き金になった腰痛.....	77
1 4 : 夢で腰痛治療、現実ではぎっくり腰に！！.....	81
1 5 : ベビーカーを持ち上げた瞬間にぎっくり腰に！！	88
1 6 : 冷えと手術でぎっくり腰	93
1 7 : 3種類の急な腰痛に施した改善策は？.....	107
1 8 : 経験したことのないほどの腰の痛みの原因は小さい頃の〇〇の手術だった	110

❖ 1 : 腰痛と大腰筋。

今回は、腰痛と大腰筋の関係を説明したいと思います。

大腰筋は、腰を前に曲げたり、捻じったりするための大変重要な腰の筋肉。

しかし、ほとんどの腰の筋肉が、背中側についているのに対して、この大腰筋は、背骨の前側についている。

背中側についている筋肉は、かなり大きく力強いものが多い。

それに対して、背骨の前側に付いている筋肉は、ほぼ大腰筋だけと言ってもいいだろう。

普通に背骨だけで考えたら、背中側の筋肉に引っ張られて、腰が反り返ってしまう。

それに対抗し、ちゃんと立っていられるのは、大腰筋が働いているからだ。

四本足で歩いていた動物が、人間となり二足歩行を覚えた。

そのため、立ち続けるための筋肉を作らなければならなくなり、その代表的な筋肉が大腰筋なのである。

しかし、現代において、仕事も日常も立ち続けることが非常に少なくなり、代わりに座っている時間が増えてしまった。

その影響で、大腰筋は縮められ、背筋は伸ばされ続けてい

る。

筋肉は、縮んだ時に力を発揮し、伸びた時にリラックスする。

本来大腰筋は、立っている時に力を発揮しなければならない筋肉である。

にもかかわらず、座り続けることで、その時間に力を使い切ってしまう。

縮み切った筋肉を無理に伸ばそうとすると、「ブチっ！」と裂けてしまう。

また、伸びにくくなった筋肉を無理やり伸ばすには、他の筋肉が力を発揮しなければならない。

例えば、座っている時点で、大腰筋は縮み切っている。

その状態から、立ち上がろうとすると、大腰筋が伸びないので、腰を伸ばすことができない。

無理に腰を伸ばそうとすれば、無理に腰の筋肉に力が入り、ここでも「ブチっ！」となってしまう。

これが、最近のぎっくり腰の傾向である。

さらに、椅子に座っている時に、脚を組んだり、床に座っている時に横座りをしていると、左右の大腰筋の長さが狂ってしまう。

この左右差により、腰に歪みが起こる。

歪みが起こると、腰椎椎間板ヘルニアにもなりやすくなる。

このように、大腰筋と腰痛というのは、深いつながりがあるのだ。

腰痛が癖になっていたり、腰椎椎間板ヘルニアをもっている人は、大腰筋の柔軟性と筋力を付ける必要があるだろう。

筋肉は付ければいいものではなく、力を入れた時に固くなり、力をゆるめるとフニャフニャになるのが理想。

従って、筋肉を付ければ付けるほど、柔軟性を高める努力が必要になる。

ここを、忘れている人が多いため、折角スポーツジムで、気合を入れトレーニングに励んでいても、一向に体力がつ

かず痛みが出始める人が多いのだ。

逆に、筋肉の動きが理解できれば、ほとんどの痛みや症状に、運動で対処できるようにもなる。

無駄なトレーニングを続けてきた人は、これからでも遅くない、柔軟性アップに切り替えてみてはどうだろうか？

❖ 2 : 突然の腰痛にどう対策すれば改善できるか？それには原因が・・・？

椅子から立ち上がろうとすると、ギクッ！！

そして、動けなくなる。

そんな経験をされた方は多いと思います。

この状態で、整形外科や接骨院で診断を受けると、大抵の場合、ぎっくり腰と診断される。

そして、湿布や鎮痛剤を渡され、安静を指示されるのが定番！！

しかし、本当に、この方法で治っている人ってどのぐらい

いるでしょうか？

私自身も、たくさんの腰痛を経験しましたが、同じぎっくり腰という名前がついたとしても、改善する方法はそれぞれ変えていかなければ治らないことがほとんどでした。

それはなぜか？

それは、痛めた原因が違うからです。

例えば、

1. 筋肉をつけすぎたことで起きたぎっくり腰
2. 運動不足によるぎっくり腰
3. 食べ過ぎによるぎっくり腰
4. 飲み過ぎによるぎっくり腰
5. 冷えによるぎっくり腰

などなど、ぎっくり腰になる原因には、たくさんあります。

そのため、当然のように対策の仕方もおのずと違うものになります。

ぎっくり腰の改善方法に関して、上記であげた原因の例を取って、簡単に説明すると、

1. つけた筋肉の柔軟性を上げる
2. 動きにくくなっている筋肉や関節を動きやすくする
3. 胃腸を軽くする
4. 体内の水はけをよくする
5. 血流改善を促す

以上のような方法を取ります。

この場合、湿布で改善できるのは、おそらく5番の冷えによるぎっくり腰に対して、少しだけ効果があるかな？という程度で、その他では、ほぼ効果なしです。

鎮痛剤に関しては、1. 2. 5番で効果を発揮する可能性があります。長期使用では、返って症状が悪化する場合があります。

このように、単純にぎっくり腰と言っても、原因が異なるものか？

これを見つけない限り、症状の改善ができないばかりか、何ら対策を立てることはできません。

そうならないためにも、日ごろから生活の中で

- どんなことを行っているのか？
- それが、身体にとってどのような状況を与えているのか？
- 何らかの症状が起きた時に、原因の把握ができていますか？
- 症状の初期対策は、ある程度できるようになっているのか？

これらが、必須なんですね！

でも、意外と自分の身体や生活に関して、何ら自覚なく過ごしている人が多い。

ただ、これは、仕方がないことかもしれません。

現代の教育は、受験戦争に勝つための教育となっていて、

社会を生きていくための教育ではなくなっているからです。

本来は、社会で生き残っていくために受験で成功をおさめるという目標になるはずが、受験のためだけの教育となっているため、自分自身の身体のこと是一切分からなくても、勝ち残っていける。

こんな変な社会が、出来上がっているのが現状です。

本当なら、痛めた原因は、本人が一番分かっている、どう
いう対策を取れば、改善できるのかも、本人が一番分かっ
ていなければならないはずなんですが・・・？

❖ 3 : ぎっくり腰が何度も発症、原因は何？

急に現れるぎっくり腰。

一度発症すると癖になるとも言われているとても面倒な腰痛です。

今日は、そんなぎっくり腰に4回も5回もなっている人からの相談です。

内容は、

————— ここから —————

7月11日久しぶりにぎっくり腰（4～5回目でしょうか）

をして1か月程寝たり、起きたりの状態でした。

その後仕事に復帰し10月3日再び軽いぎっくりを 起こしてしまいました。

10日ほど休み仕事を始めましたが、10月20日から左腰から左脚・・・ふくらはぎの辺りまででしょうか

時よりしびれの様な・・・鳥肌が立つときのゾワゾワ感に似た感覚が起こります。

痛みはありませんし、感覚が鈍ったりするようなことも有りません。

2回目のぎっくりをした時レントゲンを撮りましたが骨には異常ありませんでした

原因は何が考えられるのでしょうか？

ご相談宜しくお願い致します。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

さて、ぎっくり腰の相談のようですが、このぎっくり腰、
本当にぎっくり腰なんのでしょうか？

ぎっくり腰というのは、単なる急性腰痛の総称です。

腰痛の原因がはっきりすれば、ぎっくり腰ではなく、別の
名称に代わるだけなんです。

しかし、この方は、何度もぎっくり腰を経験していますが、
ぎっくり腰以外の名称が出てきませんね！

いわゆるぎっくり腰は、単純に休んでいれば、1～2日で痛みは治まります。

この方は、1か月も休んでいたということ。

これは、単なるぎっくり腰とは違いますよね！

急に痛くなる腰痛には、筋肉、骨、関節、椎間板、神経の問題などなど、さまざまな原因が考えられます。

急激に痛みが出ているときには、検査もままならないため、
整形外科では、ぎっくり腰というしか方法がない時があります。

ただ、このぎっくり腰という名称は疾患名ではありません。

レントゲンでは異常なしとのことですが、このレントゲンを撮った時と、今の状態は全く一緒なのでしょうか？

一緒であれば、その検査結果の判断でもいいかもしれません。

けれど、もし違う痛みになっているようであれば、もう一度見てもらう必要があるかもしれませんね！

また、骨には異常がないということであれば、筋肉の問題が考えられます。

筋肉の異常で痛みが出ている場合は、炎症、緊張、弱体化、冷えなどが考えられます。

とにかく、身体をしっかり見てもらえるところで、ちゃんとした診断をしてもらった方がいいと思います。

慢性化しているのは確実です。

ちゃんとその都度治っていれば、そんなに頻繁に再発するものではありません。

しっかり治すには、原因究明が絶対に必要です。

原因がわかったら、治してもらっただけでなく、自力で生活改善も行わなければならないのが、慢性化の面倒なところ。

そこまで、徹底的に指導してくれる先生と出会うことが、改善する最短の方法です。

❖ 4 : 何年も前から癖になっているぎっくり腰の改善策は？

今回は、知り合いの方から、腰痛に関する相談をいただいたので、その内容に関して、取り上げたいと思います。

内容は、

————— ここから —————

自分高校中退で10代は鉄筋工をしていたんですよ。

170cmで体重50kgしかないような細い体で鉄を担いでいましたし、その後の仕事もドライバーとか工場とか色々やっ
たんです。

それで (笑) いちどぎっくり腰をやって、それから5年後、それから2年後、さらに1年後、半年後みたいに何だかどンドン癖になってまして。

先日はついにくしゃみでなってしまったんです。

背中を曲げて歩くのは可能という感じです。

前回病院に行きましたがヘルニアとかではないようで、今回は違う病院でスパイラルテープ？を貼ってもらいました。

まだ1度しか行っていませんが、とにかく再発を防ぎたいのです！

中村さんが考えるベストな方法をアドバイスしていただい

ますでしょうか！

具体的じゃなくて何も分からないですかね・・・

前回のレントゲンでは一番下の背骨？間が少し狭いと言われました。

お仕事の事ですし、お忙しいでしょうから 大変申し訳ございませんがよろしくお願いいたします！

お返事はゆっくりでかまいません！！

————— ここまで —————

このように、腰痛が癖になっているとのこと。

そして、文章の中に腰痛の原因を握る点が、何点かありましたので、次のような返答をしました。

————— ここから —————

この文章の内容からすると、以下の3つの可能性があります。

1. ぎっくり腰の癖があるので、ぎっくり腰をしやすい歪みが定着していること。
2. 一番下の背骨の間が狭いと言われたということは、立ち姿勢で腰を反ろうとし過ぎていること。
3. 背中を曲げて歩いているということは、大腰筋という筋肉が短縮していること。

これらを改善すれば、とりあえずは、腰痛の苦しみが抜け

て行くはずです。

1. 片足閉眼立ち（目を閉じて片足で3分立ち続ける）で歪みを正します。
2. 立っている時は、必ず下腹部に力を入れるようにして、背骨の一番下に体重がかからないようにする。（背骨を反らせないように）
3. ブリッジと開脚（前後開脚も）で、大腰筋の柔軟性を上げる

こんな感じですかね！

————— ここまで —————

この後、再度このようなメールが、

————— ここから —————

中村さん！

ありがとうございます！

大腰筋という事すら初めて聞きました（汗）

片足で3分ですか・・・3分ずつということでしょうか！

体めちゃくちゃ！！固いんです。

ブリッジと開脚もそう言われてみればかなり重要な気がします・・・

治療だと思って少し頑張ってみたいと思います

やはり日頃の努力が必要なんですね。

本当にありがとうございました！！

————— ここまで —————

そして、

————— ここから —————

そうですね！

自分の身体を丈夫に保つのは、自分自身の生活でしかありません。

身体の悪いところは、今までの生活の結晶というだけです。

ですので、生活を改善することができれば、嫌な症状を治していくことは、それほど難しいことはありません。

片足閉眼立ちは、片足3分ずつです。

無理をせずに、コツコツと頑張ってみてください。

ここまで

このようなやり取りをしました。

内容を読んでいただいて、気づかれたと思いますが、腰痛になるのも改善するのも、自分自身の行動で行われるものということです。

決して、我々治療家と言われている人たちは、治すプロで

はなく、治るための方向付けをするプロなのです。

ですので、通っているから大丈夫とか、あそこの先生は腕がいいとか、本質的にはどうでもよく、

1. 自分自身が行き止まりの方法をしっかりと教えてくれるか？
2. 自分自身が行動することで改善できる道筋を明らかにしてくれるのか？

この部分が、治療を受ける上で一番重要になってきます。

間違っても、症状をその場で嘘のように改善できるだけのプロに、信頼を置かないようにしてください。

そのような治療は、必ずぶり返します。

そして、後々その治療が全く効果を示さなくなります。

もう一度言いますが、

自分の身体を丈夫に保つのは、自分自身の生活でしかありません。

**身体の悪いところは、今までの生活の結晶と
いうだけなんです。**

❖ 5 : 座卓を押したらぎっくり腰に！！

先日公開したこちらの記事、

[食道裂孔ヘルニアによる悩み相談の・・・？](#)

この内容に対して、さらなる質問が来ました。

内容は、

————— ここから —————

お世話になります。

おっしゃる通り、まだ何の行動もとっていません。

そんな中、今度はぎっくり腰になってしまいました。

前かがみで座卓を前に押した瞬間にぐきつとなり動けなくなり
ました。

当日は歩けませんでしたが、今日で5日目。

姿勢によって痛む程度になりました。

次から次へとすみません。

こんなあちこち不調から抜け出すために、私はまずどこか
ら何の行動をとるべきでしょうか。

自分がつくり出した自分の身体のことなのに恥ずかしいで
す。

よろしくお願ひします。

————— ここまで —————

いつもキュアハウスをご利用いただきありがとうございます。
す。

心から感謝しています。

さて、今回は、何から手を付ければいいのか？

ということですが、逆に何からしやすいか？

ということと、一日の時間配分と、体力面がわからないので、何とも言いにくい部分はあるのですが、まずは、睡眠時間を10分でも5分でも早く寝るようにすること。

気付いた時に、呼吸を深く行う癖をつけること。

これが、一番の基礎になります。

ここがクリアされなければ、何を行っても良い方向へ向かうのは、非常に難しい道となるでしょう。

目標は、11時前までに睡眠を取れるようにする。

1分間の呼吸を普通で5～6回。

頑張れば、1分間に1回で行えるぐらい、深呼吸が普通に行えるようにする。

これがクリアされたら、次の段階に進めます。

ただし、身体を動かしていないために、睡眠を取りにくくなっているかもしれません。

となれば、どのような運動が必要なのか？

ここでやってもらいたいのは、ラジオ体操です。

ラジオ体操を、朝晩行ってください。

朝は音楽に合わせて、夜は音楽を消して深呼吸しながら、自分のペースでなるべくゆっくりと大きく行ってください。

このような運動が日常化すれば睡眠も取りやすくなっていくはずですよ。

今回のぎっくり腰も、おそらく睡眠不足により、腰の筋力

が低下して起きたものだと感じます。

しかも、腰の少し上側の筋肉が固まっていたところで、腰に負担のかかる動作をしたことにより発症したものの。

この腰の少し上の固さは、食道裂孔ヘルニアによるもの。

このようなことから、睡眠の質をどのようにあげていくか？

ここが、改善していくために必要な道順です。

ですので、とりあえずは、これらを試みてください。

決して無理はせずに、おかしいと思ったらすぐに連絡をください。

ゆっくり行っていけば、ほとんどの場合、悪化することはありません。

ただ、焦って行ってしまったり、力任せに行ったり、スピードが速すぎると怪我の元、病気の元を作だけです。

ゆっくりリラックスしながら行うよう心掛けましょう。

❖ 6 : 昔のぎっくり腰と今のぎっくり腰の 違いとは？

ぎっくり腰って怖いですね！

あなたは経験ありますか？

私は、大学1年生の時に初体験しました。

当時、アメリカンフットボールの練習中に、右腕を骨折。

しばらく右手は、三角巾で吊っている状態。

私は右利き。

右手は固定されている。

当然、生活の全てが、慣れない左手での生活に、大変苦しんでいました。

ある日のこと。

自宅で食事中に、身体の脇に新聞を置き、新聞を読みながら、食事を取るということをしていました。

左手で慣れない箸を使い、どうにか口まで運び、ゆっくり噛んでいる間に、身体を捻って新聞を読む。

このようなことをやっていたわけです。

そんな中、新聞を読もうと身体を捻った瞬間。

グキッ

突然の腰痛で全く動けなくなってしまいました。

もちろん右手も動かない。

座ることも寝ることもできない状態に追い込まれ、非常に困った経験があります。

その後は、度々ぎっくり腰を経験することとなるわけですが、実際問題、このぎっくり腰ってどういう状態をいうのでしょうか？

何が原因であれほど強烈な痛みが起きるのでしょうか？

実は、意外と単純な原因なのですが、そんな原因があんな強烈な痛みになるだなんて！！

と、思ってしまうこのぎっくり腰について、本質的なところを説明した無料レポートを作ってみました。

[医者が教えてくれないシリーズ Vol.2](#)

[ぎっくり腰の過去と現在の違い](#)

このように、決して病院に通っているだけでは、知ることのできない情報をどんどん公開していきます。

あなたは、どんな情報が欲しいですか？

本質的に知りたいことを教えてください。

その答えを、包み隠さず公開していきます。

また、共感してくれた方、勉強になったと思った方は、知

人友人に、このレポートを教えていただけると幸いです。

あなたの疑問を無くします。

あなたの健康を取り戻します。

あなたの身体や心の中に潜んでいる不安を取り除きます。

そのために、私は、持っている全ての情報を公開していきます。

[医者が教えてくれないシリーズ Vol.2](#)

[ぎっくり腰の過去と現在の違い](#)

❖ 7 : 事ある毎にまさに魔女の一撃といえるぎっくり腰に！！

腰痛は何の前兆もなく、急に起こるものを、

ぎっくり腰

といいます。

このぎっくり腰が何度も再発する場合、ぎっくり腰が起きたのではなく、ぎっくり腰を起こす原因を正せていなかった、という現れなだけだったりします。

今回は、このような、何度もぎっくり腰を繰り返している方からの、悩み相談がきています。

内容は、

————— ここから —————

45歳の時に初めてぎっくり腰を経験しました。

その後何回も患い、今年はずいに「魔女の一撃」という衝撃的な痛みを経験しました。

しかも事ある毎に数え切れない程襲われました。

現在は「魔女の一撃」はありませんが、仙骨を中心に腰全体と骨盤の辺り（特に左側）に痛みがあります。

また動作を変えた時、特にしゃがんだ作業から立ち上がった時などは、暫くは腰が伸びず、腰の曲がったおばあさん

状態になります。

歩行にも支障が出ます。

とにかく痛みを失くしたい、その思いでいっぱいです。

よろしく願いいたします。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
がとうございます。

今回の方は、ぎっくり腰が癖になっているようですね。

痛みの特徴として、

- >特にしゃがんだ作業から立ち上がった時などは、
- >暫くは腰が伸びず、腰の曲がったおばあさん状態
- >になります。

ここが、一番身体を診ずとも、腰痛の種類を理解しやすいポイントだと思います。

しゃがんだ姿勢とは、お腹が縮まり、背中やおしりの筋肉が伸びている状態を指します。

そこから、立ち上がるということは、お腹の筋肉が縮んだところから、伸びてくれなければなりません。

従って、しゃがんでいる時間が長い場合には、その時間内で、固まらずに柔軟性を維持できるお腹の筋肉が、必要になります。

それと同時に、伸びている背中とおしりの筋肉が縮んでく
れなければ、腰を立たせることはできません。

しゃがんでいるところから立つというのは、脳が

『立て！！』

と、命令を出した結果、立つ動作が始まるわけです。

ということは、膝も股関節も腰も曲がっていたところから、
急激に、それらの関節を伸ばすような動きをしなければな
らないわけです。

そのため、お腹の筋肉が伸びなくても、腰の筋肉が縮まら
なくても、立つための姿勢を取る動作をしてしまうわけで
す。

その動作の中で、最も意識的に動かされる場所が、

腰

となります。

従って、筋肉がどのような状況だろうが、腰を立てるために、腰の筋肉が急激に縮もうとします。

この時に、背骨の前側につながっている大腰筋が傷つくと、腰を押してもどこが痛いのかいまいちわからないという腰痛に。

背骨の後ろ側の筋肉が傷つければ、明らかにここが痛いという腰痛になります。

このような腰痛の場合、どちらも筋肉の炎症のため、レントゲンやMRIなどで検査をしても、原因は見つかりません。

当然、原因がわからなければ、病院では治療方法がなく、湿布や鎮痛剤が出るだけ。

下手をすると、ブロック注射を打たれる可能性すらあるわけです。

また、大腰筋の筋肉の炎症は、なかなか手で触れる場所ではなく、炎症が治まっても硬さが残ってしまい、慢性的な腰痛へと移行してしまい、

長期化するぎっくり腰

として、長く苦しむことになります。

どんな腰痛であれ、必ず原因はあります。

ポイントは何をしているときに痛みが出たのか？

ここがわかっているならば、大抵の腰痛は原因を特定できます。

ただ、そのような理論を持っている先生は異常なほど少ないのが現実です。

なぜなら、医学部でも鍼灸学校でも教科書に載っていないからです。

教科書に載っていないということは、授業でやる可能性は、果てしなく低いといえるわけです。

臨床経験が、非常に高い先生が、教壇にたった場合のみ、知り得る理論かもしれませんね！

❖ 8 : 腰椎椎間板ヘルニアやぎっくり腰などの腰の痛みを自宅で改善する方法

腰椎椎間板ヘルニア、ぎっくり腰、坐骨神経痛、腰椎分離症、すべり症などの腰痛で悩んでいる方は非常に多いと思います。

キュアハウスでは、このような患者さんを多く治療してきましたが、基本のコンセプトとして、

当院で治療すれば、完治できます。

という考えは、これっぽっちもありません。

そもそも、私自身、大学時代にぎっくり腰を起こし、初めて腰痛を経験。

その後、アメリカンフットボールで、何度も腰を痛め、腰椎椎間板ヘルニアとすべり症という、整形外科へ行くと、普通に手術を勧められるほどの状態になりました。

そのため、整形外科はもちろんのこと、接骨院、鍼灸院、整体院、カイロプラクティック、オステオパシー、PNF ストレッチ、操体法、真向法、エドガー・ケイシー療法などなど、あらゆる治療方法を試しました。

しかし、どれも良くなることはありませんでした。

そればかりか、ひどくなってしまふことの方がはるかに多く、この経験が、

それならば自分で自分の身体を治せるようになろう

と、決意し今があるのです。

ということで、私の治療方法は、まったく独自路線を走っていて、どこの教科書にも載っていないような治療方法を取ってきました。

と、思っていました。

ところが、ほぼ同じ理念を持った治療方法が、実はあったんです。

これには、本当に驚きました。

今までも何度か紹介した方法。

それは、

エゴスキュー

というものです。

アメリカからやってきたこの治療方法。

私と同じコンセプトで、腰痛（腰痛以外にも多岐にわたって治療効果があります）を治します。

どのように同じかというと、

1. 歪みの捉え方
2. 治療に対する考え方
3. 運動の捉え方

これらが、治療業界では、ほとんどどうたわれていない。

健康情報にも、流れない唯一の健康法につながる考え方と、私が確信をもって患者さんに伝えてきたこと。

歪みは、骨が曲がっているわけではなく、筋肉が傾けているだけ。

そのため、筋肉の動きを調整すれば、勝手に骨は元の位置に戻るという概念。

治療とは、どこかの病院か治療院で行ってもらうことではなく、生活の中で、身体を狂わせている原因に気づき、自分自身で正していくことこそが、治療の本質。

運動は、無理して行うものではなく、楽な感覚を得ながら行うもの。

このような事が、全く同じ言葉で話されています。

違うところは、

エゴスキューは、運動に特化している。

キュアハウスは、運動以外に鍼灸、整体、テーピングなども場合によって組み合わせる。

これだけです。

キュアハウスになかなか通えない人や、自分自身で身体を改善することに興味がある人には、自信を持ってお勧めすることができます。

それが、

[エゴスキュー腰痛解決プログラム](#)

❖ 9 :ぎっくり腰の3つの原因と癖になる理由とは？

ぎっくり腰というのは、「魔女の一撃」として知られているように、突如として現れる。

そして、数日のうちに嘘のように痛みが消えているもの。

これが、一般的に知られているぎっくり腰。

そして、一度なったら癖になるという話も聞いたことがあるだろう。

数日我慢すれば、痛みは消える。

痛みがなくなれば治ったと思ってしまう。

しかし、癖になるというところがポイント。

実は、痛みが消えてもぎっくり腰は治ってないのだ。

ぎっくり腰には、多くの原因がある。

1. 背骨の歪み
2. 筋肉のバランス異常
3. 急激な動作による関節及び筋肉の炎症

上記の原因が主なものだが、3は、炎症が治まって、急激な動作による歪みが生じていなければ、痛みが治まれば癖にならずに済む。

しかし、それ以外が原因の場合は、歪みや筋肉のバランスが整わない限り、再発する。

さらに、歪みや筋肉のバランス異常の原因は、日常の姿勢や動作に原因があるので、一度発症してしまうとなかなか発症を抑えることができないのだ。

歪みとは、筋肉のバランス異常により、骨が片側へ傾いてしまい、そのままの位置で固まってしまったもの、もしくは、動きにくくなっている状態をいう。

従って、歪みの原因も筋肉の緊張にあるのだ。

よって、ぎっくり腰をしっかりと治すためには、筋肉のバランス異常をすべて取り除き、普段の生活を改善し、筋肉を満遍無く使えるように（通常の伸縮運動ができるように）する必要がある。

また、ぎっくり腰ではないが、急に動かすと腰に痛みを感

じ、しばらく動いていると楽になる。

しかし、ぎっくり腰ほど痛くはないという症状がある。

これは、お腹の深部にある大腰筋が固まった時の症状で、この大腰筋の固さに対抗する筋力がない腰やお尻の筋肉が悲鳴を上げた時の症状である。

従って、この症状は2～3日で良くなるようなものではなく、筋肉のバランスがつくまで、下手すると2～3ヶ月も引きずってしまう厄介な症状だ。

筋肉は、動くために身体の隅々までたくさん付いている。

しかし、現代は、じっとしていることが多い世の中。

腰が痛くなるのは当然である。

死を迎えるまでは、身体のすべての機能を使い続けることを義務的に行えば、このような症状に悩まされることはなくなる。

まあ、無理な事だが・・・。

❖ 10 : ぎっくり腰は交通事故の後遺症だった！！

50代 男性

3日前に、ゴルフでぎっくり腰になり、まだ痛むということで来院。

痛めた初日は、ほとんど身動きできなかったが、徐々に動けるようになり、今は立ち上がる動作がっらいだけになっているとのこと。

まず、うつ伏せになってもらおうと、かなり腰の弱さがある。

そして、背中から脚を触っていくと、かなり過剰に嫌がる動きをする。

どんな触り方をしても、身体が逃げてしまう。

「この腰痛は、痛めた瞬間に分かりました？」

「はい、グキッて感じになりました。」

「それでは、その後プレーできなかったんじゃないですか？」

「いや、それが、第一打席目でやってしまったんで、無理に回ってしまいました。」

「ということは、スイングできないほどの痛さではなかったということですか？」

「はい、回っている時には、さほどつらくなかったんです。」

それが、終わってから食事して立ち上がったら、ズキッて
感じで…。」

「昔、交通事故にあわれたことがありますか？」

「あります。フロントガラスに頭から突っ込んで縫いまし
た。でも、頭だけです。」

「これは、ぎっくり腰ではなく、その交通事故の後遺症み
たいなものです。年に何度も腰痛は出ますよね？」

「はい、しょっちゅう腰は痛いです。」

どういふことかと言うと、腰から脚にかけて、右側だけが、
異常に皮膚も筋肉も過剰な反応がある。

そして、背骨の歪み方が、首から腰までむち打ちのような歪みになっている。

さらに、一番痛んでいる場所が、腰の一番むち打ちになっているところの右側にある。

これらの所見から、単なるぎっくり腰ではなく、交通事故でむち打ちになった背骨を、しっかり治していなかったため、歪みが残ったままになっている。

その歪んでいるところに、ゴルフのスイングで負荷がかかり痛んだもので、過剰反応を診ても、腰椎椎間板ヘルニアかすべり症の可能性が高いということがわかる。

しかも、まだまだ急性期である。

あまり、身体を動かすことはできない。

そこで、鍼を使おうとするが、過剰反応により、右側には全く刺せない状態。

そのため、お灸で反応を抑えていこうとするが、返って過敏点が増えていく。

これでは、手の打ちようがないため、うつ伏せ・横向き・仰向けと、いろいろ体位を変え、震源地を探すことにした。

すると、右腹部下側に、大きな凹みがあり、ここは全く反応がない。

この場所は、奥に大腰筋がある。

大腰筋は、お臍の奥の背骨の前面から太もも内側につながる筋肉。

そこで、この大きな凹みからお臍に向かって、大腰筋を探るように触っていくと、全身が飛び上がるような、今までにない反応が現れた。

ここが、震源地である。

ここは、過剰反応を無視し、深く鍼を刺し、大腰筋の緊張をゆるめるように操作をする。

すると、だんだん身体の緊張が抜けてきたようだ。

鍼を抜き起き上がってもらうと、立ち上がる時の痛みが半減しているとのこと。

今回は、これで終了したが、事故の歪みがあり続ける限り、筋力が低下するこれから先、もっとつらい症状が起きるので、筋力を落とさないように注意を促し終了とした。

❖ 1 1 : 膝の痛みとぎっくり腰をお灸と整体で改善

60代 女性

1か月前に、道路で転倒し、左膝を強打した。

まったく曲げることができなくなり、びっこをひいて生活していたところ、突然ぎっくり腰になってしまい、腰も曲げ伸ばしできなくなった。

整形外科では、骨粗鬆症もあることから、安静を指示され、大分痛みはひいたが、まだ曲げ伸ばしが思うようにできない。

うつ伏せで、背中側をチェックすると、全体がむくんでい

て、睡眠をとれていないことがわかる。

転んでからずっと、痛みで眠れないらしい。

膝に関しては、かなり太ももの裏の筋肉が少なくなっていることから、下り階段が特につらいことがわかる。

まず、お灸で全体のパワーアップを行う。

次に、横向きになり、肩、腰、股関節、膝、足首などの連動性があるかをチェックしながら、整体を行う。

ここで、左膝のお皿に、動きの制限があることがわかった。

そこで、仰向けになり、お皿周りの固さをお灸で取り除いた。

立ち上がってもらうと、普通に動けるようだ。

しゃがんでも痛みは出ない。

しかし、身体の後ろ側にある筋肉が、かなり少なくなっていることから、後ろ向きで歩く時間をつくるよう指示を出し終了とした。

今回のケースは、膝の打撲痛から、びっこをひいていたことで腰に歪みができ、ぎっくり腰も併発してしまったもの。膝でなくとも、片側に痛みが出ると、必ずバランスが狂ってしまう。

腕を痛めれば首に、脚を痛めれば腰に負担がかかり、寝違いやぎっくり腰のような痛みを併発してしまうことがある。また、元の痛み（腕や脚の痛み）が取れた後に、首や腰に来るケースも少なくない。

そうならないためにも、痛み始めたらずぐに、治療し始めることが、痛みを複雑化させないコツである。

❖ 12：会社の会議でぎっくり腰

30代 男性

隣で他の患者さんを治療中に、来院。

定期的にくられている方なので、先に着替えてもらっていると、「ビリビリビリ。」と、マジックテープをはがす音。

男性でこの音が聞こえる場合は、コルセットを巻いていることが多い。

そこで、患者さんの待つベッドへ入るなり、「腰を痛めちゃったんですか？」と聞くと、「えっ！何で分かったんですか？」と、一瞬あっけにとられていたが、「コルセットの音がしましたからね！」(笑)

という、会話の後、痛む動きを聞くと、前に曲げる動作と、椅子から立ち上がる時がつらいとのこと。

まず、横向きになってもらい、お腹と腰のバランスを診ると、痛む動作で想像していた通り、完全に大腰筋の過緊張による腰痛と判明。

さらに、背中の筋肉の緊張が強いことから、寒いところで長時間座っていたのが原因である可能性が強い。

この患者さんは、昨日、会社の会議中、かなり寒かったらしく、その後から痛み始めている。

今の身体の状態と、発症した原因が一致していることから、躊躇なく大腰筋をゆるめる治療を開始した。

治療内容は、腰とお腹へ鍼を刺していき、バランスを取る。

さらに、仰向けで、脚を動かしながら、お腹に鍼を刺し、脚とお腹、そして腰の連動性をつけていくもの。

これで、治療は終了。

かなり楽になったということだが、この方の仕事は、デスクワークである。

ということは、常に大腰筋を縮める姿勢で仕事をしているということである。

そのため、今後もオフィスが冷えていれば、同じ腰痛を繰り返す可能性がある。

ブリッジなどの運動で、常にお腹を伸ばす工夫をしていれば、このような可能性は減るのだが、伸ばすことができなければ、逆に縮めることである。

この患者さんには、椅子から立ち上がるときに、必ず、膝を胸に近づけるポーズや、椅子に座ったまま、身体を前に倒し、胸を足に近づけてから立ち上がるように伝えた。

このような運動を行ってから立ち上がると、腰への負担が軽減されるのだ。

椅子から立ち上がる瞬間に、腰が痛くなることが多い人は試してみるといいだろう。

❖ 13 : 大学時代に受傷した足首の捻挫が 引き金になった腰痛

40代 女性

1週間前に、知人から預かっていた犬の散歩中、その犬が交差点で止まってしまったため、無理やり動かそうと引っ張った瞬間、グキッと行ってしまったとのこと。

すぐに病院へ行き、ぎっくり腰と診断。

湿布と薬を出されたが、ほとんど痛みに変化がないということ由来院。

まず、うつ伏せで全体をチェックすると、腰の歪みがしっかり出ているため、単純なぎっくり腰かとも思ったが、念

のためもっと詳しく身体のチェックを試してみる。

すると、右の膝と足首にも問題があることを発見。

さらに、この足首を動かすと、腰の歪みが強調されることから、原因は、この足首にありそうだ。

実は、大学時代に捻挫をした経験があるらしいが、治療は受けていなかったとのこと。

それをかばって歩いていたことで、膝と腰に歪みが出ていたのだろう。

そして、たまたまこの歪みに逆らう形で、犬を引っ張ったため腰を痛めたということがわかった。

さらに、この足首の捻挫により、もう一つ分かったことがあった。

足首の少し上にある筋肉に力がなくなっていたのだ。

そこは、小腸のツボにあたる場所。

そして、背中の筋肉を触ると、小腸と心臓のツボが固くなっている。

この組み合わせは、東洋医学を勉強されている方であれば、すぐに気付かれると思うが、表裏一体の臓器関係にあるのだ。

そして、心臓のツボが固くなると、心臓が悪くなる前に、神経をよく使ってしまう性格になってしまうのも、東洋医学を学ぶとわかるようになる。

その神経を細かく使ってしまうことに対して、かなり悩ん

でいたということでもあったのだ。

これらの診断から、やはり腰痛よりもまず、足首を整える必要がある。

そして、膝⇒骨盤⇒腰という順番に、鍼灸で正していく。

これで立ち上がってもらうと、全く痛みがなくなっていることに感動していた。

後日、この方の紹介で来院された方の話によると、「昔の古傷を見つけられてびっくりした。しかも、一発で治してもらった。」と、大感激だったらしい。

これは、非常に嬉しい反応だが、全員が全員、一発で治るわけでもなく、全て見つけられるわけでもないなので、誇大広告をしないようくれぐれもよろしく申し上げます。(笑)

❖ 14：夢で腰痛治療、現実ではぎっくり腰に！！

今日は、もんちゃんと山へピクニック。

山頂でお昼を取っていると、もんちゃんが一言、

「そういえば、柴田が腰痛の治療を頼みたいと言ってたよ！」と、

そして、ワープ。

学校の近くに到着。

学校に向かって歩いていると、前からは、カネヨンが！！

「おおー！柴田が腰痛の治療してほしいと待ってるぞ！それに、他にも診てもらいたい人がいっぱい待ってるよ！」

と言われ、大急ぎで教室に。

すると、《ジャアー》

何やら水が流れる音、そして、《バシャアー》

水をかぶる音？

ここで、現実に戻され、夢を見ていたことに気付く。

どうやら、下の階の人がお風呂に入っている音だったようだ。

夢の登場人物は、全て鍼灸専門学校の同級生だっただけに、現実感が溢れていたが、夢には違いがない。

確か、横には、娘が寝ているはずと、横を見ると『いない！！！！』

と、思った瞬間《グキッ！！》

腰に激痛が！

そのまま動けなくなり、冷や汗が流れる。

時間はまだ早朝、起きる時間には早すぎる。

妻を起こすのもかわいそうであるし、最近では、娘が治療道具を口に入れてしまう恐れがあることから、枕元には治せ

る道具が一つもない。

従って、自己運動でどうにか対処するしかない。

まずは、手の指から⇒手首⇒肘⇒肩と動かしていく。

どの動きも腰に痛みが走らないことから、上半身は無事
のようである。

次に、足の指⇒足首⇒膝⇒股関節と動かしていくと、どこ
を動かしても、

《ビキッ！！》

《ギクッ！！》

《グキッ！！》

どの動きでもやばいぐらいに痛む。

『これは、まずい』と、思いながら、無理やり、膝を立て、腰を浮かしてみる。

これも、痛みが強い。

最後の頼みで、膝を胸の前で抱えて見る。

すると、途中では、痛みがあったが、抱えてしまえば大丈夫そうである。

そのまま、深呼吸をする。

大分楽になってきたので、呼吸に合わせて膝を広げていく。

限界まで広げたところで、一度元へ戻す。

さきほどまで、足を伸ばしているだけで、つらかった痛みが、薄らいでいる。

『これはいけるぞ！！』

と、3回ほど続けて、同じ運動を行った。

すると、ほとんど痛みがなくなり、寝返りも打てるようになった。

『助かった！！』

娘は、妻を弾き飛ばし、妻の寝どこを占領。

堂々と寝ているのを確認し、少し笑ってしまっただが、『これで、安心して眠れる。』と、再度睡眠を取ることができた。

久々のぎっくり腰で、しかも、寝ているときに起きるなど経験したことがなかった。

前日は休日。

一日中、娘と戯れていたのがまずかったのだろう。

とにかく、仕事ができる身体に戻ってよかった。

❖ 15 : ベビーカーを持ち上げた瞬間にぎっくり腰に！！

昨日、ベビーカーを持ち上げようとしてギクッときてしまったというぎっくり腰の30代男性。

近所の薬局で、コルセットと湿布を買い、使用しているがあまり変化がないとのこと。

実は、この患者さん、7年前にも同じようなぎっくり腰を経験。

その時は、整形外科にて、湿布とコルセットをもらい、約1週間で楽になった記憶があった。

そのため、今回も同じやり方で治るだろうと、購入を決め

たのだが、今回は、まったく変化がなく、年の影響を考えていたとのこと。

まず、ベッドに腰掛けてもらい、背中から腰全体を触診。

この段階で、腰よりも肝臓・脾臓・腸の問題を指摘。

その根拠を話しながら、横向きで寝てもらい、棒灸を行う。

しかも、ほとんど腰ではなく脇腹とお腹。

肋骨周辺に集中的に棒灸を行う。

なぜ、腰が痛いのに腰ではないところ、しかも肝臓や脾臓・腸の問題を取り上げたのか？

それは、背中のむくみ方と腰の筋肉の緊張から感じ取れる部分であるからだ。

肝臓と膵臓のむくみが強い時は、大抵アルコールかコーヒープラス糖質の過剰摂取が根本にあることが多い。

この患者さんも実際そうであった。

しかし、むくみの流れが速すぎる。

食事の問題で、むくみが出ていれば、こんなに変化が早いわけがない。

そこで、コルセットの巻き方を知っているかどうかを聞いてみた。

すると、まったく知らないとのこと。

そのため、例として、間違いやすいコルセットの巻き方 2 パターンを伝えると、そのうちの一つにバッチリはまっていた。

それが、肝臓と脾臓を圧迫していたのだ。

しかも、元々水泳をしていたこの患者さん。

まったく呼吸ができていない状態に。

これでは、治りたくても治る力は湧いて出てこない。

また、腸に関しては、冷たいものを飲み過ぎていることで、腸が固まり腰に負担がかかっているときに、腰の緊張があ

った。

こちらもしっかりと当てはまっていた。

そのため、肝臓と膵臓と腸の状態を改善するような棒灸を行うことで、起き上がってみると、「おお、おお、おお！！
楽になってます。」と、何とも言えない笑顔で答えてもらえました。

あとは、普段の身体の使い方と、運動の習慣がポイントになるので、その部分をしっかりと伝え終了となりました。

❖ 16 : 冷えと手術とぎっくり腰

冷えと手術とぎっくり腰の 3 つの絡みって何か、感じるこ
とってありますか？

経験として、何となく理解できるかもしれませんが、まっ
たく関係のない 3 つのワードに困惑しているかもしれませ
んね！

今回は、ちょうど1週間前に湯船の中でぎっくり腰となり、

30 分間浴槽の中で、動けなくなった方の症例をご紹介します。
す。

元々 3 週間前に、脊柱管狭窄症と診断され、腰から、両足
全体の痛みとしびれで来院した患者さんなんです。

この時、2回の鍼灸治療によって、完全に痛みが取れました。

けれど、1～2歳の時に、腹膜炎の手術を経験していて、その手術の痕が、かなり腰痛の原因となっているのは理解していました。

しかし、自宅は遠方のため、中々通院することはできない。

ずっと腰椎椎間板ヘルニアと整形外科で言われ、3週間前には、脊柱管狭窄症と言われれば、必然的に運動量は落ちます。

ところが、身体を診ていくと、ヘルニアも狭窄症も、可能性がかなり薄かったわけです。

ですので、意外とあっさり、たった2回の鍼灸治療で、症

状が完全に無くなったのですが、その後、あやほり、筋力が落ち切っているため、修正が必要だというお話をしました。

そのため、1週間、毎日歩き続けていたようです。

その1週間後、事件は起きました。

十分に、湯船で身体を温め、「よし、上がろう！」と、思っ
て立ち上がろうとした瞬間に、**グキッ！！**

そこから、どうやっても動けず、浴槽の中で30分間も苦しんでいたそうです。

ようやく脱出はできましたが、お風呂恐怖症になってしまいました。

もちろん、痛みで歩くこともできません。

痛みで寝ることもできなくなってしまいました。

そして、ほんの少し、歩けるようになったところで来院されたわけです。

やっと、ベッドに横向きで寝てもらい、身体を診ていくと、腰には、まったく筋肉の張りが見られません。

むくみだらけの腰。

しかし、脚はその逆でパンパンに張っている。

これが、歩いていた証拠となるわけですが、逆にあだとなったようです。

歩いて、頑張って鍛えた筋肉をほぐすことをしなかったため、日々筋肉が固まっていきました。

筋肉が固くなれば固くなるほど、腰は曲がりにくくなり、腰に負担をかけます。

そして、表面の筋肉よりも深部の筋肉の方が固くなります。

湯船では、身体が表面から温まっています。

心臓が温まる頃、深部の筋肉には、まだまだ熱が伝わっていないことが多いんです。

しゃがんでいる姿勢を続けている時には、腹部の深部の筋肉は、限界まで縮んだ状態になります。

縮んだ筋肉を伸ばす際に、必要な筋肉は、腰の筋力です。

しかし、この患者さんの腰には、それほど強い腰の筋肉はありません。

このようなアンバランスの時に、腰痛は現れやすいものです。

綱引きの弱いチームが、一番強いチームに無理やり勝負を仕掛けた時の状態と同じです。

簡単に弱いチームは惨敗します。

強いチームは何の疲労も感じない。

けれど、弱いチームは、疲れ果ててしばらく動けなくなり

ます。

これが、湯船の中での例えに含ませると、強いチームは、
お腹の深部にある大腰筋。

弱いチームは、ずっと安静をし続け、筋力がなくなってし
まった腰の筋肉、ということになるわけです。

ですので、まずこのアンバランスな状態を改善しなければ
なりません。

それには、歩き疲れ、固まった脚からほぐしていく必要が
あります。

そこで、脚に鍼を刺し、腰やお腹に変化が出ることを確認
しながら、バランスを整えていくことにしました。

ある程度、整ったところで、立ち上がってもらい、動いてもらう。

この時、手術の痕が問題であれば、手術の痕が残る右側に痛みが残るはず。

すると、患者さんから、「大分楽にはなりましたが、まだ痛みはあります。」と、右腰に手を当てていました。

これで、焦点は絞れたので、右側を上にして、横向きで寝てもらい、右の下腹部にある手術の痕の固さを、改善するための、鍼に集中することにしました。

そして、かなり緩んだところで、再度立ち上がってもらいと、「うそ！！痛くないです。」と、本気で驚いていました。

けれど、これが事実なんです。

1～2歳で経験した手術が、50代のこの時期に、後遺症として押し寄せてきたわけです。

手術の痕は、たまにかゆみが出ていたようです。

けれど、それ以外には、何ら違和感もなかったということ。

そりゃあそうですよね！

物心つく前に手術をし、その手術の痕と共に、成長してきたわけですから。

当然のように、その手術の痕があることが前提で、全てが作り上げられた身体なわけです。

しかし、手術の痕はたまにかゆみがあった。

これは血行障害の意味を示します。

さらに、今回、手術の痕だけでなく、周辺の固さをかなりほぐしました。

この固さそのものも、血行障害を表します。

また、これまでほとんど歩かなかった人が、急に歩き出せば、筋肉痛は起きます。

この方は全く筋肉痛を感じてはいませんでした。脚の状態は、完全に筋肉痛の痕がありました。

その筋肉痛の痕をほぐすことで、腰に血液循環が生まれむ

くみが抜けていきました。

要は、手術の痕も足も血行障害で冷えていたわけです。

これが、手術の痕の恐怖です。

長年経てば経つほど症状は重いものになります。

この方は、中学生時代には、すでに腰痛を感じ始めています。

ということは、もうその頃から冷えの症状を持っていたということになります。

そして、3人のお子さんを出産しています。

これも腹部の冷えを作る元になります。

このような状態で気を付けることは、同じ姿勢で長くい続けるということです。

同じ姿勢を続けると、筋肉が一定の太さで固定され、血液を流しにくくしてしまいます。

血液が流れなければ、お風呂でいくら温まっても、心臓の力で血液を流すだけになります。

しかも流れやすい場所にだけ流れるようになってしまうんです。

すると、どうなるかというと、筋肉が動かず冷えているところは、どんなに長く湯船に浸かっても、冷えが改善

されないということが起こるわけです。

そして、そもそも動かしている筋肉周辺にだけ血液が廻ります。

そうなった結果、のぼせのような状態になる。

だから、お風呂を上がるが、すぐに冷えてしまうという流れができてしまうわけです。

そして、お腹の深部が固く、腰の筋力がのぼせて力が入らないことと、そもそも筋力不足があったことで、立ち上がろうとした瞬間にぎっくり腰を発症してしまったわけです。

冷えと手術とぎっくり腰が、こんな絡み方をするのは、おそらく生物の中で人間だけだと思います。

まあ、冷えも手術もぎっくり腰も自然界にはありません
が・・・。

あなたのエゴで、このような現象を作っていたりしません
よね！

となれば、人間のエゴで作りに上げた症状ともいえるわけ
です。

❖ 17:3種類の急な腰痛に施した改善策は？

今日は、連続で3人の腰痛患者が来院した。

それも、3人ともぎっくり腰と云うの来院。

そして、症状は、どの方も椅子に座っていて、立ち上がる時が一番痛い。

痛みの度合いは、それぞれ強弱があるが、ほぼ症状は同じ。

しかし、3人とも原因が違っていたため、治療方法もおのずと違うものになった。

1人目は、スポーツでパンパンになっている身体で、長時

間の会議を終えた後、立ち上がろうとしたら腰が痛くなったもの。

この人は、固まった筋肉をほぐすことと、筋肉の傷付いた場所を補正する意味で鍼を行った。

2人目は、何年もストレッチ教室に通っていたところ、教室が閉鎖してしまい、この半年間、まったく運動をしていなかったため、痛み始めたもの。

この人は、身体のバランスが非常に崩れていたもので、全体を整える意味で整体を行った。

3人目は、水分を過剰に取りすぎ、お腹に水分が溜まったことで、腹部深部の筋肉が固まってしまい、腰の筋肉に余分な負荷がかかり痛めたもの。

この人は、胃腸を整えるための鍼と、腰の疲れを取るためのお灸と、全体のバランスを取るためのテーピングを行った。

これらのように、症状が同じでも、原因が違っていれば、治療方法も変えないといけない。

腰が痛いからといって、湿布を貼ったり、牽引したり、痛いところだけに鍼を打ったりしていても、治らないのである。

また、急にギクッと痛みだしたから「ぎっくり腰」という名称がついているが、細かく調べていくと、ぎっくり腰にもいろんな種類があるという、よい例である。

❖ 18 : 経験したことのないほどの腰の痛みの原因は小さい頃の〇〇の手術だった

30代 男性

3日前に、今まで経験したことのないほどの腰の痛みが出て、自宅から一歩も出れなくなった。

そして、本日ようやく外出できるようになり、キュアハウスへ来院。

身体を診てみると、全体が歪んでいるが、腰の影響にしては、変な歪み方をしているので、隅々まで細かく診ていく。

すると、右首に大きな手術痕がある。

生後間もなく、斜頸（首の筋肉の長さが左右で違うため、片側に頭が傾いてしまう病気）であることが判明し、小さ

い頃に手術をしたらしい。

しかし、うまく手術が不成功に終わり、今でも斜頸のまま
だという。

そして、どうやらこの首の歪みが原因で、腰をはじめ体全
体に、歪みが作られているようである。

そこで、上半身の歪みを目標に、鍼で整えていき、最後に
仰向けの状態で、骨盤の捻じれを整体にて調整し終了。

立ってもらうと、「あっ！全然痛くない。」

ほとんど腰には触らずに腰の痛みが取れたので、びっくり
したようである。

この日以来、また、斜頸による歪みが出てこないようにと、
週に一度来院し、全身のチェックを行うようになった。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生