



**肩の痛みの問題改善  
理論編・悩み相談編**



## ❖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 : 首や肩が痛いからマッサージ?.....	4
2 : 肩の痛みと腰痛の原因は同じ筋肉?.....	11
3 : 首肩の痛みはなぜ? .....	13
4 : 右肩の痛みと腰痛を改善するには整形外科? 整体? .....	15
5 : 肩から腕の痛みとしびれが4か月以上も続く.....	19
6 : 痛みを改善するためには風呂上りに温湿布? それとも 冷湿布? .....	24
7 : 側弯症を根本的に改善する方法とは? .....	30
8 : 肩と背中からの痛みから始まり、今では左腕のしびれが常 に・・・.....	44
9 : 数か月前から長時間車を運転すると肩甲骨の内側に痛 み.....	49
10 : 約3年前に右手首の骨折以来の原因不明の右肩の痛 み.....	55

## ❖ 1 : 首や肩が痛いからマッサージ？

過去に、「なぜマッサージを受けるのか」についてアンケートを取ったことがあります。

この中で、一番多かったのが、

**首や肩が痛くてつらいから**

ということでした。

また、その理由として、

**自分で手が届かない部位なので**

というコメントを残してくれた人がいました。

皆さんも同じような感じでしょうか？

## マッサージを受けるポイントは二つ

アンケートの結果からすると、

- ・痛くてつらい
- ・手当てをしてもらいたい

という事を目的で、マッサージを受けているという事だと思  
います。

どちらも治療目的でマッサージを受けているのだと思うの  
ですが、意外とマッサージを受ける時に、患者さん側が、  
次のような要望をしている場合があります。

- ・肩こりが強いから **ここ** を強く押してほしい
- ・もっと **強く押して** くれ
- ・ **痛いところ以外は押さなくていいです**

など、マッサージの制限をわざわざしてしまっている人が、意外と多いんです。

これって、治療ではなく、マッサージ器具を人が変わってやっているだけで、全く治療になってないんですよ！

しかし、患者さん側は、つらいところだけ強く押ししてもらえると、良くなったような気分になってしまう。

ただし、どうでしょう？

本当に、そのようなマッサージでよくなっていますか？

痛みは出なくなっていますか？

マッサージを受けたいとは思わなくなりましたか？

本当につらさがなくなれば、マッサージへ行きたいなどという感覚は出なくなると思います。

しかし、マッサージを受けている人って、どんどん頻繁に受けるようになりますよね！

何でそうなるんでしょうか？

要は、悪くなってるってことではないでしょうか？

良くなってくれば、マッサージを受ける頻度は減ってくるものです。

しかし、現実には、どんどんマッサージを受けに行っている。

これは、マッサージ師側の問題もあるのですが、受ける側の問題も大きいという事です。

**マッサージにお金を出しているからには、気持ち良くしてもらうのが当然。**

という感覚も分かりますが、身体を触られた感じで、「この先生なら任せてもいいかな?」と、思える触り方をしてもらえなければ、いくら要望を言っても、治してはもらえません。

**その先生は、その患者さんには合わなかった。**

ただ、そういうことなんです。

本来なら、マッサージ師側が、患者さんに合わせるものなのですが、それができない先生に、何を求めても、満足いく効果は得られません。

かなり、毒舌になってしまいましたが、せつかくお金を払ってマッサージを受けようとしているのなら、治すためのマッサージを受けましょう。

ただ、自分にあったマッサージ師、自分に合わせてくれるマッサージ師を探す事って、非常に難しいと思います。

でも、自分に合わないマッサージ師に、マッサージを受けていても、何時まで経っても身体は良くなりません。

マッサージには、国家資格が必要です。

しかし、意外と国家資格を持っていない人がマッサージしているケースって多いんですよね！

例えば、美容院やエステ、クイックマッサージなどなど。

身体を治すためにマッサージを受けるのであれば、最低でも、国家資格を持っている先生かどうかは確認するようにしましょう。

あとは、自分に合うか合わないかです。

良いマッサージの先生を探してくださいね！！

## ❖ 2 : 肩の痛みと腰痛の原因は同じ筋肉？

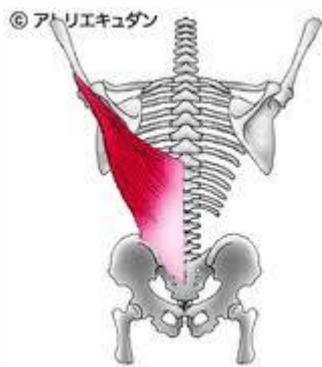
肩の痛みと腰の痛みが同時に出ることがあります。

肩を上げようとするすると肩に痛みが。

腰の脇を伸ばそうとすると、骨盤上部に痛みが出る  
ことがあります。

「何で、肩も腰も同じ側に痛みが出るんだろう？」

と、悩まれている方も多いと思います。



左側の図を見ていただくとわかる  
と思います。

赤い部分が広背筋という筋肉です。

この筋肉が、固まっていたり、弱くなっていると、

肩を上げたり、腰の脇の部分を伸ばそうとすると、肩や腰に痛みが出るんです。

この痛みは、それ以上伸ばすと、筋肉が危険ですよ！

という合図です。

この場合、肩や腰の痛みを抑えるには、広背筋の状態を改善する必要があるわけですね！

### ❖ 3 : 首肩の痛みはなぜ？

首肩の痛みにより、首が曲げれなかったり、頭痛が出たりすることがあります。

このような首や肩の痛みがあるときに行く病院は、整形外科ですね！

そして、レントゲン検査を受けます。

その結果、頸椎椎間板ヘルニアと診断されるか、異常はないとされるか。

このどちらかに該当される人がほとんどだと思います。

本来はもっと細かく分類されるはずの肩首の痛み。

けれど、最近の整形外科での診断は、なぜか上記の二つの  
診断結果がほとんどなんです。

なぜなんでしょうね？

まあ、この件は置いていて、なぜ首と肩が同時に痛んだり  
こったりするのでしょうか？

これは、単純に、筋肉が同じだからですね！

首や頭の骨から肩甲骨や鎖骨、肋骨などにつながってくる  
筋肉で、首の形を形成しています。

肩は、肩甲骨と鎖骨、そして上腕骨からなる部分を言いま  
す。

ということで、首肩の痛みやコリというものは、ほぼ同時  
に感じるようになるわけなんですね！

## ❖ 4 : 右肩の痛みと腰痛を改善するには整形外科？ 整体？

仕事の影響か、肩も腰も痛い。

この肩の痛みや腰痛を、どのようにどこで治療を受けていけばいいのか？

彷徨っている人たちが多そうですね！

私もかつてはそうでした。

そして、今回の相談内容です。

————— ここから —————

製本所でバイトとして働いてます

整形外科に右肩が痛く又腰痛もひどい

頚椎腰椎第4第5が加齢から幅が狭いと

両方は無理

今も右肩痛と握力低下挫骨神経の右足が痛い

整形外科と整体同時進行しても大丈夫かアドバイス下さい。

————— 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、今回のお悩みですが、整形外科と整体を同時進行しても大丈夫かと、いうことでよろしいでしょうか？

答えは、簡単。

キュアハウスなら大丈夫です。

けれど、他の整体はわかりません。

なぜなら、先生の考えが、それぞれ違うからです。

もしかしたら、医師がダメというかもしれません。

大事なのは、あなた本人が、同時進行で受けていて、実際問題、うまくいっていると思うのであれば、続けられればいい。

もし、双方の先生の話が食い違っているのであれば、どちら

らかに絞った方がいいでしょう。

医師は、医大を出た後、国家資格を所得した先生。

整体師は、ピンキリですが、基本的には、ちょっとした専門学校を出た、その学校が認定しただけの先生。

ですので、どこの学校で勉強したのか？でも力の差は違ってきます。

さらに、医師は、我々医師ではないものが行っている治療業界を、嫌っている先生が少なくありません。

ですので、判断は、本人任せとなります。

あなたならどうしますか？

## ❖ 5 : 肩から腕の痛みとしびれが 4 か月以上も続く

今回は、原因不明の腕の痛みのレポートを読んでいた方からの悩み相談です。

4 か月以上も続く腕にまつわる悩み相談です。

詳しい内容は、

————— ここから —————

G. W. の休暇中に家でPCしながらテレビを見ながら寝ているという生活を続け、その辺りから肩や背中が痛くなり、仕事に行くようになってからも特に就寝中に左腕が痛くなって眠れないことが多々ありました。

現在は接骨院に通っていますが、先生によると背中の中の筋肉の緊張（硬化？）と左肩関節の炎症で頸椎ヘルニアには至っていないとのことですが、もう4ヶ月以上、週に1~2回電気とマッサージを施術していただいています。

ここ2~3ヶ月の症状は背中の痛みはありませんが、左首の張りや左肩を上下するとき腕が水平になる辺りでの痛み、あと左腕の痺れです。

特に痺れは歩いているときにはあまり感じませんが、座っていると常に痺れ、首を右に90°捻ったときが一番痛いです。

————— 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。

さて、今回の悩みは、肩の痛みと腕のしびれの悩みですね！

4か月以上も接骨院に通っているのに、いまだに治らないと  
いうこと。

それでいて、肩の炎症があると言われていること。

これは、かわいそうという感じで読んでしまいました。

まず、4か月以上も続く炎症では、ほぼ肩を動かせなかった  
んでは？と、と思いますがどうなのでしょう。

動かすたびに、ズキッと痛み、まず、動かすことの恐怖心  
が出ていると思います。

そのため、肩を動かさないために、首や肩甲骨の内側に力が入り続けた結果、首から背中が固まってしまった。

このような流れなんだろうな？

と、接骨院の先生の話からは、解釈させていただきました。

ただ、これって、単なる運動不足によって、筋肉が衰弱しただけですよ！

そして、積極的な運動をしていないから、いつまでも治らないだけ。

筋肉が働かないから、血行障害によりしびれを感じている。

その証拠に、歩いているような動きが持続するときには、

症状が出ていませんよね！

切っ掛けも、動かずにじっとしていたから発症してしまった。

単純な運動不足によるものと感じますがいかがですか？

水泳の手の動きだけを毎日やっているだけでも、早期に回復できそうですが、興味があればチャレンジしてみてください。

ただ、接骨院の治療上、固いと言われた場所を強く押されている可能性があります。

そこは、少し専門的なほぐし方が必要かもしれませんが、筋力が付けば、そのような異常も改善されることがありますので、まずは、水泳から行ってみてください。

## ❖ 6 : 痛みを改善するためには風呂上りに 温湿布？それとも冷湿布？

痛みに対する処置として定番の湿布。

あなたは、湿布の使い分けの方法を知っていますか？

どのような時に温湿布なのか？冷湿布なのか？

市場には、インドメタシン入りや、ロキソニン配合などの  
湿布も出回っていますが、今回は、湿布の王道である、温  
湿布と冷湿布の使い分けに関する悩み相談が来ています。

相談内容は、

————— ここから —————

宜しく御願います、肩から腕、肘にかけて日によって痛みの箇所が移動いたします、

中国在住ですので毎日、針の治療で電気を通し其の後ガラス瓶の吸引、注射という毎日の日課です、

1ヶ月位なります、

針の後は落ち着いていますが、毎日入浴、就寝時に消炎湿布を張って寝ています、

1時間くらいすると痛みが有り、何度も目覚め、あさ毎日針という日課です、

日本の医者にも行き首のレントゲンは撮り、あとは薬だけでした、

質問は風呂上りに貼る湿布は冷湿布、または温湿布かという  
ことを知りたいのです、

宜しく御願いたします。

————— 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。

さて、中国在住の方からの相談です。

さすが中国、毎朝針を打てる環境。

とてもうらやましいです。

ただ、症状に変化はないようですね！

以前、上海でクリニックをされている先生とお話したときに、

中国では、**中医学＝生活**

ということをおっしゃっていました。

本当にそうだと思うのですが、中国でも、生活ということよりも、症状を取ることに集中する医療になっているようです。

本来は、症状を出している原因となる生活の中の何かを探しだし、それを改善することが最も重要な治療だと思うのですが・・・？

さて、本題に入りましょう。

風呂上りの湿布は、温湿布か冷湿布かということです。

これは、痛みの種類により、考えていかなければなりません。

風呂に入って、数時間そのままにしていると、痛みが増すようだと、湯船に浸かってはいけない状態だということが理解できます。

逆に、風呂上りは調子が良いが、朝目覚めると痛みがあるということは、十分に温めなければなりません。

要は、前者は、湯船に入らずシャワーだけにとどめ、冷湿布を貼る。

後者であれば、風呂上りに軽い運動。

そして、就寝前に温湿布（できれば温めるタイプの軟膏の方が良い）で、目覚めたら、また軽い運動を行う。

このように、常に筋肉を動かし温めることが重要になります。

区別がつきにくい場合には、湿布をしばらく貼って、剥がした時に調子が良い方を選択してください。

湿布の選び方は、基本的に、受傷直後に腫れたり熱感がある場合には、**冷湿布**。

触った感じ、熱感がないが痛みがあるという場合には、**温湿布**。

このように、考えるとわかりやすいかなと思います。

## ❖ 7 : 側弯症を根本的に改善する方法とは？

学生時代に、健康診断などで側弯症と診断されることがあります。

けれど、一切治し方は教えてもらえない。

しかも、原因不明の症状が出やすい気がする。

このような悩みを抱えている人は多いのではないのでしょうか？

今回は、側弯症に関する悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

はじめまして。

私は 30 代前半の女性ですが、高校生の時に側湾を発見され  
背骨が上部は右に湾曲し下部は左に湾曲し角度は 35 度くら  
いです。

今は肩甲骨(特に右側の内側)には違和感がずっとあります。

数年前に鎖骨の少し上の窪みを押すと肩甲骨～上腕に響く  
ポイントがあり、時々押すようになりました。

押した後少しは楽になるのですがしばらくするとまた元通  
りになります。

素人の勝手な想像ですが肩甲骨の内側の筋肉が縮まり、骨も引っ張られて側湾になったのかな？

と思い、この内側の筋肉をほぐすにはどうすればいいでしょうか？

今後も気休めにこのポイントを押してしのぐしかないのでしょうか？

根本的に治す方法があれば教えてください

————— 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、今回は、側弯症に関してです。

ちなみに、側弯症とは、先天的なものも後天的なものもあります。

本来、背骨の形は、身体の正面や真後ろから見れば、真っ直ぐの状態。

真横から見ると、軽く S 字状に湾曲しているのが正しい背骨とされています。

けれど、この側弯症は、正面からも横からも、S 字状に湾曲しているように見えてしまう状態。

そのため、身体のどこに不具合が出ても何ら不思議ではない状態と言えるわけです。

ただし、先天的な側弯症に関しては、生まれた時から背骨が歪んでいるので、その歪みに合わせて内臓や筋肉が育っていきます。

そのような成長の結果、後天的に側弯症になるよりかは、つらい感覚が出にくいということになります。

先天的というのは、遺伝もしくは母胎内で作られたもの。

後天的というのは、誕生したのちに、何らかの影響で起きてしまったものを言います。

さて、話は戻りまして、相談者の悩みは、

>今は肩甲骨(特に右側の内側)には違和感がずっと

>あります。

>

>数年前に鎖骨の少し上の窪みを押すと肩甲骨～上腕に

>響くポイントがあり、時々押すようになりました。

>

>押した後少しは楽になるのですがしばらくするとまた

>元通りになります。

ということです。

これは、慎重に考えなければならないこと。

それは、鎖骨の上の窪みには、腕に向かって伸びている、

とても大事な血管と神経が触りやすいからです。

血管も神経も、圧迫したらしびれや痛みが出るものです。

正座を長時間していると足がしびれたり、授業中に自分の腕を枕代わりに寝ていて腕がしびれた経験があれば理解しやすいでしょう。

どちらも、私は経験済みなので、ヘルニアでなくとも痛みやしびれを自力で起こせる方法を知っています。(笑、笑)

逆に、同じ血管や神経が、どこかで、筋肉や骨に圧迫されて、腕の方に痛みやしびれが出ている場合、さらに、圧迫を加えることで、症状が軽減されることがあります。

もちろん、元から圧迫されている場所を解放していないわけですから、またすぐに元通りの状態に戻ってしまうということがあります。

ただ、今感じている症状は、肩甲骨周り。

けれど、押した時に響いている場所は、上腕にまで伝わっています。

これは、とても危険な状態と言えるでしょう。

また、

>素人の勝手な想像ですが肩甲骨の内側の筋肉が

>縮まり、骨も引っ張られて側湾になったのかな？

側弯症は、大抵下半身の問題か頭及び首の問題で起こります。

通常は、足の長さが先天的に違っていたり、足の大きさが

違うことで、身体の土台が崩れている影響で、その上に乗っている背骨が曲がってしまう。

もしくは、骨盤が元々歪んでいるため、側弯してしまった。

ということになるわけです。

また、歯の本数が左右で違っていたり、顎の矯正や目の手術により、頭蓋骨や首の骨が歪んでしまい、その歪みにしたがつて、バランスを取る意味で、背骨全体に歪みが広がってしまう。

このような流れで、側弯症になってしまうのが普通です。

けれど、中には、特別な姿勢を取る仕事やスポーツをしていて、筋力の左右差が付きすぎた結果、その筋肉の影響で、

徐々に体が歪んでいく。

ということも可能性的にはあるわけです。

ですので、肩甲骨の内側の筋肉が縮むような力の使い方を、小学生か中学生の頃に、集中して行う何かをしていたのであれば、可能性はあります。

後の可能性は、交通事故や手術によるものです。

どの原因であっても、一か所の刺激で全体の側弯を治すことは実質できないと思います。

というか、私にはできません。

私以外の誰かはできるかもしれません。

けれど、私は、そのような神のような治療家を知りません。

ということからも、自力で側弯を改善するとしたら、私の知る限り、

### エゴスキューメソッド

これが、一番可能性が高いかな？

と思います。

ただし、原因がはっきりとわかるのであれば、そこから直す必要があるので、改善方法は全く違ってきます。

けれど、エゴスキューであれば、筋骨格のバランスを改善することで、さまざまな障害を取り除く方法です。

ですので、地道に自宅で自分一人で歪みを改善できる方法  
ということでは、一番おすすめできる方法です。

最後に一つ注意点として、決して鎖骨の上の窪みは押さな  
いようにしましょう。

押し続けていけば、必ず治りにくい腕の痛みやしびれに進  
展します。

症状を治すための押し方ができれば、良いのですが、あな  
たは指圧師ですか？

指圧師という国家資格があるということを深く考えましょ  
う。

気持ちいいから押す。

これは、

## 不必要なコリや痛みを作る行為

になるだけで、改善するためには、適さない方法と言えるでしょう。

国家資格を取った指圧師でさえ、100%安全ではないので、無理に押すことは控えた方が身のためです。

ということで、側弯症を改善したいというのであれば、

### エゴスキューメソッド

を、試してみる。

そして、鎖骨の上は決して押したりしない。

このような事を注意してみてください。

また、原因がはっきりと理解できたのであれば、再度ご連絡いただければ、まったく違うアドバイスができるかもしれませんので、まずは、原因を深掘してみてください。

## ❖ 8 : 肩と背中からの痛みから始まり、今では 左腕のしびれが常に・・・。

今回は、

原因不明の腕の痛みがわかる

このレポートをお読みいただいた方からの感想と悩み相談  
です。

内容は、

————— ここから —————

レポート拝見いたしました。

色々参考になりました。

心当たりは虫歯？、寝方、便秘、使いすぎの4点。

あと後半に書かれていたパソコンを使うときの姿勢が一番気になります。

G.W.の休暇中に家でPCしながらテレビを見ながら寝ているという生活を続け、その辺りから肩や背中が痛くなり、仕事に行くようになってからも特に就寝中に左腕が痛くなって眠れないことが多々ありました。

現在は接骨院に通っていますが、先生によると背中の中の緊張（硬化？）と左肩間接の炎症で頸椎ヘルニアには至っていないとのことですが、もう4ヶ月以上、週に1~2回電気とマッサージを施術していただいています。

ここ 2~3 ヶ月の症状は背中痛みはありませんが、左首の張りや左肩を上下するとき腕が水平になる辺りでの痛み、あと左腕の痺れです。

特に痺れは歩いているときにはあまり感じませんが、座っていると常に痺れ、首を右に 90° 捻ったときが一番痛いです。

————— ここまで —————

ということで、そもそもは肩や背中から痛み出したようですね。

そして、背中の筋肉の緊張と肩関節炎という診断をされた。

そのことから考えられることは、やはり、家でゆっくり過

ごしている間に、背中の筋肉が固まってしまい、仕事が始まり、少しずつ体を動かしていく中で、背中の筋肉がなかなかほぐれず、肩関節に負担をかけてしまった。

このような流れで痛みが起こったような気がします。

けれど、その後の対処がなかなかうまくいかなかったようですね。

歩いている時よりも、座っているときに腕のしびれを感じるということからも、首や肩、腕などの筋力が落ちている可能性があります。

心当たりの中に使いすぎという点を挙げていますが、この使いすぎはどのような使い方をしているのか？

時期的にも、当初の炎症はなくなっているはず。

しかし、使いすぎにより、新たな炎症が出ているかもしれません。

何が原因なのか？

何が悪化させているのか？

どのような対処が必要なのか？

この辺りの精査が必要なようですね！

## ❖ 9 : 数か月前から長時間車を運転すると 肩甲骨の内側に痛み

長時間車を運転すると肩甲骨の内側に痛みが起こり、運転に支障が出ているという方からの悩み相談です。

懐かしいですね。

私も経験があります。

運転中に、必死でヘッドレストを取り除かない限り、痛みが引かないという状況を何度も経験しています。

そして、ひどいときは、ヘッドレストを取り除いても痛みとしびれが変化せず、気絶しそうになるほどの苦しみを経験しています。

なぜなら、私の首には、すべり症とヘルニアというものがありますので・・・。

という私の症状とは違うパターンの運転中の痛みですが、あなたも一緒に考えてみてください。

悩み相談の内容は、こちら

————— ここから —————

54 歳男性です。ここ数カ月、車の運転中に右側の肩甲骨の内側が痛くなります。

初めは高速道路等を長時間（1 時間以上）運転していると痛みましたが、最近では、30 分位で痛くなります。

車を降りて買い物等をしていると次第に治りますが、また運転を始めるとすぐ痛くなります。

特に帰路の際は、家に着くまで痛みがひどく、運転に支障が出そうな状況です。

因みに仕事は主に PC 作業で、遠視から老眼が急速に進んできていることも気になっています。

運転中は裸眼ですが、仕事中は老眼鏡を使用しています。

先日、高速道路で痛みが出ましたが、渋滞中は何故か痛みが軽くなりました。

良きアドバイスをよろしくお願いいたします。

————— 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。  
ありがとうございます。

この方は、PC 作業中には症状が出ないのでしょうか？

運転中のみで、PC 作業中にしか出ないのであれば、上腕三頭筋の筋力不足によるもの。

運転中も仕事でもどちらでも痛みがある場合には、三角筋の後部にも筋力不足があると思います。

改善するには、上記二つの筋力アップが必要になります。

また、歩いている時などでも痛みが出てくる場合には、首

の後ろ側の筋肉も不足となります。

病院では、いわゆる老化現象と処理されてしまいますが、筋力アップで改善できる症状です。

また、頸椎椎間板ヘルニアで手術が必要と言われることもあります。そして、痛みが辛いときは、安静にするように言われることもあります。その場合には、2～3日、安静にしてみましよう。

そして、安静で症状が落ち着けば、炎症があったのだと理解できますが、安静にすると、もっと症状が悪化する可能性があります。

これが、筋力低下の症状である証明になります。

渋滞中に症状が軽くなったのは、おそらく、ハンドルから手を離したのではないのでしょうか？

であれば、腕の筋力が必要でなくなるので、症状は落ち着きます。

数か月前から痛みがあるようなので、安静にしても治らないとは思いますが、ご近所の整形外科で診断を受けてみてください。

そして、上記と照らし合わせながら、改善していつてみてください。

## ❖ 10 : 約 3 年前に右手首の骨折以来の原因不明の右肩の痛み

今回は、悩み相談に答えていきます。

内容は、

---

ここから

---

約 3 年前に右手首の骨折をしたころから、右肩のいたみがあり整形外科に行きましたが、レントゲンでは特に異常はないとのことで、痛み止め、ボルタレンとリハビリにかよい半年するも一向に改善せず、他の整形に。

そこでは MRI も首肩とも診てもらいましたが、原因不明でした。

このころには右肩だけではなく首、てのひらのしびれ、肘痛、手首の違和感になっていました。

そこにも半年以上通いリハビリも受けましたが全く効果なし、ブロック注射も何度か打ってみましたが変化なしで、あきらめていましたが、痛みがひどくなり近辺で一番大きい病院の整形へ行きました。

そこでは、トラムセットとリリカが処方され、最初は少し楽になってきてたのですが今では日によっては右肩から手のひらの痛みと戦っています。

なんとか楽になる方法がないものかと本当に悩んでいます。

助言があればよろしくお願い致します。

因みに、仕事は常に夜勤勤務をしております。

つねに昼間に熟睡できずにおります、そのあたりも影響があるかもなので書かせて頂きました。

---

ここまで

---

このような、悩みは、骨折経験者には非常に多いものです。

現に、キュアハウスにも多く来院されていますし、アメフトのトレーナー時代にも、多くの選手で、そのような骨折後の後遺症に悩んでいる選手を見てきました。

ですので、このようなケースは、私にとって、かなりの得意分野だったりします。

ということから、以下のような回答をしました。

————— ここから —————

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。

3年前の右手首の骨折から始まった右肩の痛みですね。

そもそも、この右手首の骨折は、しっかりと整復されたものなのでしょうか？

整復というのは、骨の折れた断面を、元通りの形に整える手技のことを言います。

整形外科の治療では、ほとんどの場合、この整復を行わず、

捻じれたままでも、骨同士が繋がれば、完治としてしま  
うことが多いのです。

しかし、このような治り方ですと、首から指先にかけて、  
どこに痛みが出てしまったも、仕方ありません。

その痛みは、骨折後からずっと続くこともあれば、骨折し  
た後、数年～数十年経ってから出てくる場合もあります。

このような痛みや違和感の場合、一番重要なポイントは、  
筋肉になります。

首から指先にかけて、固まっている筋肉が少しでもあれば、  
血行障害の元になってしまうからです。

血行障害は、痛みの多くの原因になるものです。

また、日中に睡眠をとらなければならないような職業ですと、残念ながら、回復する力があまり出ませんので、〇〇様本人に自然治癒力が多く残されていない場合ですと、そもそもの自然治癒力アップから、作り出さないと、治ることは難しいものです。

ただ、このような治し方ができる人というのは、最低でも、以下のすべてに当てはまる人でなければ、理解すら難しいと思います。

1. 整復の心得、もしくは経験（治療者側または患者側）
2. 整体の理論を所得
3. 中医学の理論を所得
4. トレーナーもしくは、理学療法士の理論を所得

これらが最低限理解されていなければなりません。

従って、なかなか完治を目指すのは難しいものです。

とはいってもつらいのは嫌なものですので、自力であっても、ひたすら、指先から、少しずつ運動やマッサージを続けて、少しずつでも固い筋肉をなくしていかせてみてください。

その際に、持っておくと便利なものがあります。

それは、サロメチールです。

温感タイプの軟膏なのですが、このサロメチールを塗りながら、マッサージや運動を行うと、血行促進を促し、回復が早まります。

まずは、少しずつであっても、やり始めてみたらいかがで

しょうか？

————— ここまで —————

骨折は、骨がどうつながっていても、一本に戻っていれば完治となります。

けれど、骨の両側は、必ず、他の骨と関節をなしています。

従って、骨折部位が、少しでも捻じれたり、まがってつながってしまうと、関節の不具合を起こしてしまうものです。

その代償は、必ず筋肉に起こってしまうもの。

筋肉の異常は、そのまま血行障害につながってしまいます。

血行障害であれば、骨折部位周辺だけでなく、遠く離れた場所でも、同じ血液が流れる体内であれば、問題が起こっても不思議ではありません。

骨がつながったから安心なのではなく、骨がつながった後から、死ぬまでの一生かけて、その骨の両側にある関節は、最低でも、常に違和感の出ないように気を付けていかなければなりません。

それは、骨折を受傷してしまった、代償です。

これは、どう考えても仕方のない事実です。

運よく、後遺症が出なければいいですが、出せば、上記のように、治してくれる人を探すのは困難ですし、理解を示してくれる人すら、ほぼいないといっても過言ではないのですから。

# 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