股関節の痛み改善
悩み相談編　その 2

❖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。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

もくじ

１：股関節の痛みが痛み止めでは改善しない理由..... 4

２：左変形性股関節症で医師からは手術を勧められ・・・？

..... 13

３：長時間歩くと股関節の痛みが、しかし育児で病院にも行けず・・・？..... 19

４：変形性股関節症の痛みを手術をせずに改善する方法は？..... 25

５：変形性股関節症の痛みを手術なしに治したい..... 35

６：先天性股関節脱臼から臼蓋形成不全にそして人工関節に？..... 43

７：左股関節の動きを改善するには？..... 51

８：歩くと股関節が痛み、背骨は触るだけで痛む..... 56

９：起床時の吐き気と鼠蹊部の痛みそして冷えると足裏にしびれが..... 61

１０：胡坐から立ち上がると股関節に痛みが！！..... 69

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖ １：股関節の痛みが痛み止めでは改善しない理由

股関節の痛みが痛み止めを飲んでも改善しない。

痛みが出てから、かれこれ半年。

どうすれば改善できるのか？

という悩み相談が来ています。

内容は、

――――――　　ここから　　――――――

整形外科に行きレントゲン検査の結果は骨、関節どちらも

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

異常無しと言われました。

痛みどめの薬を飲んでますが、股関節の痛みは改善されません。

痛くなってから約半年になります。

何かいい方法はないでしょうか？

――――――　　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。

今回は、股関節の痛みについてです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

これもおかしなことですが、一般社会として当たり前になりすぎてわからなくなっている症例ですね！

まず、整形外科で骨にも関節にも異常がないという、診断が下りたわけです。

ということは、痛むはずがないからだという診断なわけですから、痛み止めが出るはずないのです。

なのに、鎮痛剤といわれる痛み止めが出ている。

要は、痛みの原因追及をする前に、面倒だったりウダウダとうるさく患者さんが言うから、黙らせるために痛み止めを出しているだけで、今の痛みを止めるために出しているわけではないということです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

整形外科徒手検査法

こちらを読んでいただければわかるように、整形外科では、レントゲンなどなくても、ある程度の疾患を特定できる検査方法が、山ほどあります。

けれど、患者さんで溢れている整形外科では、じっくりと一人一人患者さんの身体を、診る時間が取れないという言い訳において、一番早い画像診断という方法のみで診断する医師が多くなっています。

そのため、徒手検査という方法を忘れてしまったのか？はなから覚えていないのか？は、知りませんが、痛みの特定をせず、鎮痛剤やブロック注射、湿布などを出すだけの、処置になることが異常なほど多くなっています。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

なのに、整形外科へ足を運ぶ患者さんの数が減らない。

そのため、医師の腕も上がらない。

結果、適当な診断による、適当な処置で終わってしまい、何の症状の改善も得られない、という流れになってしまっています。

もしかしたら、

もう少しチェックしてもらえませんか？

と、ひと声かけたら、真剣に見てもらうことができるかもしれません。

しかし、徒手検査ができない先生は、まずやってはくれま

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

せん。

ということは、そのような病院に通っていても、一生治らないということになるだけなのです。

運が良ければ、時間が改善してくれるかもしれません。

けれど、もっと困り果てていることは、

痛かったら安静にしていましょう。

という一言です。

今の世の中、どれだけの人が動きの中で痛みを出しているのでしょうか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

動きの中で強くひねったとか、強烈な打撃をくらったとかで、痛みが出ているのであれば、それは安静にすべきです。

けれど、おそらく、ほとんどの人が、じっとしているところから動き出した瞬間、もしくは、いつの間にか痛みを感じるようになった、というものではないでしょうか？

このような痛みの出方の時には、安静にすることが、悪化を招くポイントになることが多く、整形外科で診てもらってから、なかなか改善しない人の特徴的な痛みでもあるんです。

しっかりと徒手検査を行っていれば、単純に痛み止めを出したり、安静にさせたりはしないでしょう。

一番大事な、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

運動療法。

という方法を取れば、痛みを改善することが、異常なほど簡単なことが多いはずです。

安静にしなければ、治らないと言われれば、痛い間は、整形外科に通うしか方法がなくなります。

しかし、しっかりと運動療法の指示を、始めの段階でしていただければ、回数を重ねるごとに、学習能力が高まり、患者さん自身で痛みを改善する方法を習得できるようになり、整形外科へ通院しなくてもよくなるわけです。

このようなことを考えると、何か整形外科領域では、患者さんをわざと通院させるためのシステムの上で、診療ではなく営業しているのではないか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

と、疑いたくなってしまいます。

かなり脱線してしまいましたが、上記の中に、ピンとくるところがあったかもしれません。

要は、

痛みの原因を絞れていないから治っていない。

これが真実であり、

原因を見つけることが、改善への道を、切り開くポイントになるということになります。

答えになっているでしょうか？

わからなければ、何度でも聞いてください。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖ 2：左変形性股関節症で医師からは手術を勧められ・・・？

医師から手術を宣告。

しかし、手術は何としてでも、避けたい。

こんな考えを持たれている方は、かなり多いのではないでしょうか？

今回は、そのような悩み相談が来ています。

内容は、

――――――　ここから　――――――

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

左変形性股関節症で、手術を宣告されました。

でも、整体へ行くと反対されました。

別な医師は、自分で決めろ。と、言われました。

重い物は、腰に負荷が掛かり持てません。

また、階段の上り下りも難しい状態です。

洗濯物も、重いし、掃除機も　腰に負担が掛かり、とても辛いのです。

手術は、なんとしても回避したいのです。

私は、どこへ、行ったら、１０年前の８０％に戻る事が、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

できるのでしょうか？

教えて下さい。

私は、母親に聞くと、生後３ヵ月　脱臼しています。

――――――　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。

今回の悩みは、　変形性股関節症とのこと。

医師からは手術を勧められている。

そして、生後３カ月で脱臼を経験していることもある。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

さらに、つらさを感じている場所は、

股関節ではなく腰

ということです。

これは、面白いですね！

手術を勧められている股関節ではなく、腰がつらくなる。

本当に、このような状態で、手術をしなければならないような股関節であるのであれば、屈伸は、まずできないのでしょう。

そして、イスに腰をかけるのも、イスから立ち上がるのも難しく、床に座るのは、座椅子がなければ、まず座れない

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

状態だと思います。

要は、それほど、股関節が変形し過ぎて、固まってしまった状態であるということだと思います。

もちろん、この方のレントゲン写真を見れば、誰が（医療知識のない人）どう見ても、左右の差が激しすぎるという状況だと感じます。

このような状況でなければ、変形している股関節で、重いものを持った時に、股関節ではなく、腰につらさ（痛み）が出るはずがないのです。

さてさて、もっと問題があります。

生後間もなく、股関節の脱臼があり、その後の成長過程で、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

どのように股関節を使ってきたのでしょうか？

1. 何もしていない
2. 二度と脱臼しないように、かなり気を付けて筋力をつけてきていた
3. 何度も痛みを繰り返していた
4. 小さい頃から治療を受け続けていた
5. 脱臼をしたということで、大事に大事に生活をしてきた（医師に言われた）

この辺に関しても、手術をすべきかどうかの目安になります。

ここまでの流れで、もっと深く聞いてみたいという場合には、再度ご連絡をいただければ、またお答えしますので、よろしくお願いします。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖３：長時間歩くと股関節の痛みが、しかし育児で病院にも行けず・・・？

股関節という関節は、筋肉が非常に強く、日常生活では、痛みが出ることなど、まったく考えもしない人が多いと思います。

けれど、一旦痛みが出始めると、意外にも、何をやっても治らないという壁にぶち当たることが多いと思います。

そんな股関節の痛みを、育児をしながら、どうにか改善できる方法はないか？という悩み相談が来ています。

内容は、

――――――　　ここから　　――――――

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

最初は長く歩いた後に股関節が痛くなったのですが、最近は、常に鈍痛があります。

先生のサイトを見たのですが、どの本を参考にしたら股関節に良いですか？

子供が小さいのでなかなか病院にも行けないので自分で痛みを軽減出来る方法があれば知りたいのでお願いします。

――――――　　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、股関節の痛みのようですが、改善できる本の紹介を希望されているようです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

このような相談は、非常に難しいですね！

今起きている股関節の痛みは、

1. 原因は何なのか？
2. 痛みのきっかけは何だったのか？
3. 筋肉のバランスは？
4. 関節の状態は？
5. 筋肉量は？
6. 運動経験は？
7. 腰や骨盤の問題は？
8. 足首や膝の問題は？
9. 胃腸の問題は？
10. 子宮や卵巣の問題は？
11. 出産時に何かあったのか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

などなど、知らなければならない情報が山盛りであります。

確かに、子供が小さい時には、親の用事はそっちのけになっちゃいますよね！

ということで、どのような状況であれ、自分自身の感覚で痛みを改善していくために、私が昔から使っている方法を教えます。

それは、操体法です。

この操体法は、自分の身体を動かし、痛みを感じる方向、楽になる方向を確認しながら、改善していく方法です。

ただし、股関節という関節は非常に複雑な関節です。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そのため、本に書かれてある通りに行っているだけでは、治らないことがほとんどです。

なぜなら、人それぞれ歩き方や座り方に癖があり、股関節周りの筋肉量に違いがありすぎるからです。

中には、赤ちゃんの時に、ハイハイや寝返りをほとんどやらずに、立ち上がってしまったことで、大人になってから、股関節に痛みが出ている人も少なくありません。

そのため、操体法のやり方というか考え方がわかったら、自分自身でいろいろな方向に股関節を動かしたり、荷重をかけたりして、痛む動きと楽な動きを、探していかなければなりません。

しかし、このようなことを実際に行動し、股関節の痛みを

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

改善する事ができたとしたら、後の人生が素晴らしく楽になるんです。

どんな痛みが起きようと、自分自身で大抵の痛みは改善できるようになります。

ここまで行くのは大変に長い道のりですが、それほど股関節の痛みを、独自で取り除くのは難しいことです。

出来る限り、お子さんといる時間を大事にし、その隙間時間をぬってご自身のつらい痛みを改善できたらいいですね！

勉強を開始して、わからないところが出てきたら、何なりと聞いてきてくださいね！
心から応援しています。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖ ４：変形性股関節症の痛みを手術をせずに改善する方法は？

8 年前に腰椎すべり症の手術を受け、今度は、変形股関節症と言われ、またもや、手術と言われている。

しかし、今回は手術をせずに治したい。

こんな悩み相談が届きました。

内容は、

――――――　　ここから　　――――――

私は、３０年前から、太極拳、ヨーガを続けています。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

1 年前から股関節が痛み出し、整形外科で手術を進められています。

最近は、足が開くのが今までの１／３くらいになり、足を上げるのも痛くて足が上がりません。

歩き方も変わり、激痛が続いています。

手術をしないで、痛みを抑えることができればよいのですが、何か良い方法がありましたら、アドバイスをお願いします。

尚、医者からは変形性股関節症と言われ軟骨がとける病気だといわれています。

腰も、すべり症ということで８年前にレーザー手術をして

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

います。

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。

今回は、変形性股関節症と腰椎すべり症についてです。

手術をせずに痛みを取る方法をということですが、痛みを取れば、変形は治るのでしょうか？

というのが私の疑問です。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

一番大事なことは、変形性股関節症やすべり症になった原因は何なのか？

この原因がわからずに、痛みを止めたり手術をしたりしても、本質的に完治したということにはなりません。

なぜなら、変形性股関節症やすべり症になるような要素は、一切取り除かれていないからです。

30 年もの間、太極拳やヨガをやっているとのこと。

このような健康体操をしていながら、変形性股関節症やすべり症を発症してしまったということは、どういうことなんでしょうか？

股関節に負荷をかけ過ぎていませんでしたか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

腰を無理やりひねりすぎていませんでしたか？

もし、変形性股関節症とすべり症を手術で治せたとします。

けれど、太極拳とヨガを同じように続けている場合。

またもや、股関節や腰椎に負担をかける可能性があります。

別に、太極拳とヨガが悪いと言っているわけではありません。

やり方を間違えている人が多すぎるので言っています。

もし、このような過程で傷めたのでなければ、生活に照らし合わせて考えてみてください。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そして、このような運動の仕方をしている人の特徴として、

1. 何かを一生懸命やりすぎてしまう
2. 努力が全てだと思っている
3. 早く結果を出したいと思っている
4. 疲れを感じないとやった意味がないと思っている

などがあります。

手術は勧めたくありませんが、股関節の変形の度合いがわかりません。

しかし、可動域が著しく落ちている。

これだけでも、手術の適応になるかな？とは思います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

もし、変形しているのであれば、手術以外には完全に痛みを取ることは難しいでしょう。

ただ、手術すれば完全に治るというものでもありません。

どういうことかというと、手術をするということは、傷をつけるということです。

傷ついたところは自然になったわけではありません。

外傷でなったわけですから、身体としては、確実に違和感を感じます。

血行障害が起きてしまうことも少なくありません。

また、手術は成功したが、痛みは残ったまま、ということ

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

もあります。

けれど、手術をしなかったことで、もっと痛みが強くなり、股関節や腰が曲がってしまうということもあります。

痛みが強くなりすぎれば、歩けなくなることもあるでしょう。

私は、よく患者さんが医師から手術を勧められたという場合に、やらなくてもいい場合が多く、手術せずに治す方法を進めることがあります。

これは、あくまでも、その患者さんの状態と性格を把握したから出した結論であって、一度も会ったことがなく、話したことのないあなたの人生を左右するような、重要な決断を促すようなことは言えません。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ですので、手術をするかしないかは、自分自身で考えてください。

そして、手術を意地でも避けるような方向に行きたいというのであれば、

なぜ、このような股関節と腰になってしまったのか？

このことをしっかりと考え抜き、まずは、痛めてしまった原因を取り除くことから始めてください。

もしかしたら、それだけでも痛みが取り除かれることもあるかもしれません。

もし痛みがなくなったら、それで安心するのではなく、その状態をどうすれば維持できるのか？

またいずれ出てきてしまうかもしれない痛みの予防線を張

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

っておく必要もあります。

何も考えなくて済むのは、医師の言う通りに手術です。

逆に、手術を回避するのであれば、一生かけて股関節のケアをする誓いを立ててください。

年齢的に、一年ごとに手術の危険度は上がります。

そのことも頭に入れてください。

私は、ここまでしか言えません。

かなりショックを受けてしまったかもしれません。

けれど、私は、本当に大事だと思うことだけを伝えています。

あなたが、心から楽な気持ちになるために！！

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖５：変形性股関節症の痛みを手術なしに治したい

今回は、かなり前になりますが、こちらの記事

左変形性股関節症で医師からは手術を勧められ・・・？

この相談者から、再度の相談がありましたので、掲載していきます。

相談内容は、

――――――　　ここから　　――――――

解答は１番です。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

つかまり立ちの原因は、腰の筋肉の弱さでした。

椅子に座るとき、骨盤座布団が必要です。

私は、５０歳になるまで、一度も痛みは有りませんでした。

――――――　ここまで　――――――

いまいち、相談内容がわかりませんが行きましょう。

＞つかまり立ちの原因は、腰の筋肉の弱さでした。

これは、いつの話でしょうか？

今回腰がつらくなってからなのか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

乳幼児の時だったのか？

そして、「腰の筋肉の弱さが原因でつかまり立ちをしていた」というのが意味不明ですね！

乳幼児であれば、このようなことはないでしょう。

腰の筋力ができていないのに立ってしまうのは、無理やり歩行器を使ったとしか考えられません。

また、現在の話であれば、なぜ筋肉の弱さを知っていながらそのままにしているのか？

手術をしたくないのであれば、筋力をつければいいのに！

と、思うしかありません。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

＞椅子に座るとき、骨盤座布団が必要です。

これも、小さい頃からなのか？

腰が痛くなってからなのか？

これも、骨盤座布団をなくすような努力はされていないということですよね！

そして、

＞私は、５０歳になるまで、一度も痛みは　有りませんでした。

これが一番問題ですね！

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

一度も痛みが出たことがない。

ということであれば、身体に自信があったという裏返し。

なのに、生後間もなく股関節脱臼はあった。

この時期の股関節脱臼は、そもそも、母体内で成長しきれていないから起こるもの。

要は、栄養不足で生まれてきた。

ということは、しっかりと健康管理をしていかなければ、親から授かった元気がなくなる頃に、その人の本性が現れます。

そう、栄養不足で生まれたという本性です。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

50 歳まで、親から授かった元気があった。

ご両親のパワーはかなり強かったのですね！

50 歳まで保つことができたのはすごいことです。

けれど、もう限界。

というところでしょうか？

本気で手術をしないで治したいのであれば、痛みが止まるのを待つのではなく、痛みが止まる身体を作る努力が必要です。

その努力なく、痛みが勝手になくなることはありません。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

筋肉が弱いと自覚したのはいつですか？

そこからどう放置してきたのですか？

痛みを取りたいだけであれば、医師の言う通り、手術が手っ取り早いです。

ただ、手術の痛みは残るかもしれません。

それは医師の技術次第です。

以前の相談内容に、

＞私は、どこへ、行ったら、１０年前の８０％に戻る事が、できるのでしょうか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

というものがあります。

この内容からすると、すでに 10 年前から異常を感じてたと感じます。

この頃から放置していたとすると…？

あなたの将来像を教えてください。

あなたは、将来どのような生活をしたいのですか？

本気で治そうとしているのなら、やらなければならないことは山ほどあります。

努力なしに痛みを取るのは、手術が簡単です。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖６：先天性股関節脱臼から臼蓋形成不全にそして人工関節に？

股関節の人工関節。

医師から勧められている人が多いですね！

最近は、良い人工関節が開発されたので、どんどん臨床を増やしたい医師が増えてきたことが、沸々と伝わってきます。

さて、股関節を人工関節にする。

これには、手術が必要になります。

手術にはどんな可能性があるのでしょうか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

誰もが不安に思う手術について、悩み相談が来ています。

内容は、

――――――　　ここから　　――――――

左が先天性股関節脱臼で 0 歳のときギプスをしていました。

現在 49 歳です。

医者から人工関節の手術を勧められました。

軟骨がほとんどないとのことです。

左右とも臼がいが浅く、右は痛みはありません。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

右は骨頭が丸いですが、左はもともと骨頭が不完全です。

人に「びっこをひいている」と指摘はされ、脚の長さが違うことも自覚していますが調子の良い時もあり、手術を迷っています。

仕事は事務職(パート)事務で、今のところ過激なスポーツは避けています。

走りたいという気持ちもありますが、無理をしなければもう少しもつような気もして、医者からは、「どんな生活をしたいか」だと言われました。

アドバイスがありましたらどうぞよろしくお願い申し上げます。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

――――――　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。

私も、この医師と同じ考えです。

あなたがこの先どのように生きたいのか？

ビッコをひいているということが嫌なのか？

なるべく人体に傷をつけずに生きていきたいのか？

臼蓋形成不全の場合、股関節周りの筋肉のバランスが重要になります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

これには、解剖的知識やトレーニング法、ストレッチング法、痛みが出た時の対処法などなど知っておく必要があります。

この辺の理解があり、生活習慣でも注意しながら生活できるのであれば、相当な炎症が股関節に起きない限りは、手術をしなくても大丈夫です。

ただ、足の長さが違うことによりビッコ。

これは、改善が難しいかもしれません。

改善できるかもしれませんが身体を診ていませんので、正確な情報は言えません。

股関節周りのバランスだけでなく、左右の足腰のバランス、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

下半身と上半身のバランス。

このような相互関係にある場所のバランスを整え続けることができれば、生涯にわたって手術をせずに済ませることは可能と言えます。

ただし、相当面倒くさいことをし続けなければなりません。

その覚悟があなたにあればということですね！

筋肉は、何もしなければ、どんどん衰えていきます。

年齢的には、衰えが加速する時期に来ています。

無理のない筋力アップ（筋肉痛が出ない程度の運動）をしていく。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そして、筋肉は絶対的に固くさせない。

これらの方法を知ることです。

逆に手術をすれば、足の長さをそろえることも可能かもしれません。

ただし、執刀医次第。

従って、手術により一生消えることのない痛みを持ってしまうかもしれません。

痛みなくビッコも引かず、走ることも可能になるかもしれません。

これは、どこまで回復させる気合が医師にあるか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

この辺りは、執刀医との対話で確認していくしかありません。

そして、手術が大成功したのに、関節の状態が思わしくないということが、出てしまうかもしれない恐れもあるということ。

こうなった時に、誰が回復させれるのか？

誰が責任を持てるのか？

手術を決めるのはあなただけです。

誰が何と言っても、最終決断はあなたの心次第。

医師とのコミュニケーションを密に取っていきましょう。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖７：左股関節の動きを改善するには？

筋肉が固まっていたら、どう伸ばせばいいのかを考えます。

関節が固まったら、動くようになるには、どうすればいいのかを考えます。

けれど、筋肉であっても関節であっても、神経の問題で、固まっているとしたら、また、まったく違う考え方と方法を取らなければならなくなります。

今回は、これにちなんだ悩み相談となります。

内容は、

――――――　ここから　――――――

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

凝り固まった私の左股関節は、どうしたら、伸びますか？

――――――　　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、左股関節を伸ばしたいということのようですが、これに関しては、どの程度動かないのかがわからないと難しいのですが、

1. 関節
2. 筋肉
3. 神経

これら 3 つの問題が考えられると思います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

まず、関節の問題は、レントゲンが必要です。

どの程度、関節内に遊び（隙間）があるのか？

もし、関節間の遊びがなければ、人工関節にする必要が出てきます。

ただ、それには、現時点での筋肉の状態を把握する必要があります。

筋肉が固まっているのであれば、筋肉を緩めれば、関節間も広がる可能性があります。

けれど、筋肉には、まったく緊張感がない。

もしくは力が出せない状態であれば、手術が最も早いです

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

し、苦労が少なくて済みます。

筋肉に関しては、関節の周りにある、前後左右上下の筋肉のバランスがどうなっているのか？

固い筋肉と固くない筋肉があれば、その差を無くし、筋力差も整える必要があります。

神経の問題であれば、その神経が阻害されている場所や物を改善する必要があります。
これは、医療者でなければ判断がつかないと思いますので、信頼できそうな、

1. 整形外科
2. 鍼灸院
3. 接骨院

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

にて、診てもらってください。

最終的には、これまでに股関節をどのように使ってきたのか？

股関節を痛めた原因になっているものは何なのか？

今後どのように過ごしていきたいのか？

リハビリに関して、どの程度やる気があるのか？

などが重要になります。

その考えに沿って、今後の行動を決めていけばいいので、少し、頭の整理をしていただけるといいかなと思います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖８：歩くと股関節が痛み、背骨は触るだけで痛む

歩くと股関節が痛む。

けれど、忙しくて病院へ行けない。

何とか痛みを取り去ることはできないか？

今日はこんな悩み相談が来ています。

内容は、

――――――　ここから　――――――

股関節が時々痛み、歩くのが、辛い時があるので治したい。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

背骨の一部を触ると痛みがありなぜなのか、また治したいが、病院に行ける時がない。

――――――　　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。

さて、今回は、股関節と背骨の痛みのようです。

股関節も背骨も病院での検査は受けていないようですね！

そして、股関節の痛みは時々で、背骨は触ると痛むということです。

歩くのが辛いほどの股関節の痛み。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

けれど、痛みは時々。

これを考えると、股関節が固まっているのかな？と、感じます。

おそらく、股関節を後ろへ振り上げる動作ができていないのだと思います。

股関節は、ほぼ 360 度回せる関節です。

けれど、日常で必要な角度はほんのわずか。

椅子に座っていれば、ほぼ、前側 90 度の位置で固定されています。

この位置で股関節が固まってしまうと、歩くときにどうし

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ても、関節が思うように動かせないので、引っ掛かり感が出たり、痛みが出ることがあるんです。

時に、夏場にクーラーのかかった室内で、長時間座っていると、歩くのが辛くなるほど股関節や腰が痛むようになります。

このような、股関節の痛みであれば、十分に湯船で温めてあげることと、一日に何度も、脚を後ろ側へ振り上げるような運動をしてあげると、改善と予防になります。

なお、この運動をするときは、なるべく膝を曲げず、お尻の筋力で振り上げるようにしてください。

膝を曲げたり、腰の力で振り上げるとほとんど意味のない運動になります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

また、背骨を触ると痛い場合には、背骨周辺の筋肉量が足りない場合と、歪みが発生している場合があります。

これは、鍼灸もしくは整体で診てもらわなければ、改善するのが難しいです。

けれど、病院へ行く時間もないようですので、サロメチールをぬってみてください。

サロメチールはこちら、

サロメチールをぬってみて、10 日ぐらいたっても、痛みが取れない場合には、再度ご連絡をください。

もちろん股関節にぬっても問題ありません。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖９：起床時の吐き気と鼠蹊部の痛みそして冷えると足裏にしびれが

気持ちの良い朝。

のつもりが、吐き気から始まり、動いてみると

鼠蹊部の痛み。

こんな朝いつまで続くのか？

そんな悲痛な叫びが届いています。

悩み相談の内容は、

――――――　ここから　――――――

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

冷えると、右足の裏のしびれ、起床時の吐き気有り。

辛い。

起床時、左鼠蹊部の痛みあり。

整体の先生は、「治りますよ。」言われた。

私は、どこ（整形外科、もしくは整体）へ行けばいいですか？

――――――　　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。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

さて、冷えがあって、起床時の症状も強いようですね！

そして、整体では、「治りますよ。」と言われたのであれば、い続ければ、治ると思うのですが、このように相談をされているところを見ると、通ったけど治らなかったということなのでしょう。

起床時の痛みに関しては、冷えによるもの。

起床時の吐き気に関しては、交感神経が優位になりすぎている証拠。

足のしびれは血行障害。

このような流れになるとは思います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

特に、起床時に股関節（鼠蹊部）に痛みがあるということは、普段、座っていることが多く、寝ているときは、真っ直ぐになって寝ているということなのだと思います。

普段使っている筋肉と寝ているときの筋肉の状態に違いがありすぎ、血行障害が発生。

そのため、筋肉が固まり、冷えてしまい、動き出しに痛みが出てしまう。

と、言う流れを作っていると思います。

起床時の吐き気は、交感神経が働いていることで、胃酸が出てしまい、胃酸の熱が上に上がってくることで、吐き気を感じているのだと思います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

要は、不眠症になっているということです。

睡眠時は、副交感神経が働くところ、交感神経が働いてしまっている。

この原因は様々ですが、何か強い薬を飲んでいるのであれば、それが引き金かもしれませんね！

コーヒーやアルコール、喫煙、食べ過ぎでも起きます。

また、足の裏のしびれは、足の裏の筋肉が委縮しているかもしれません。

もしくは疲れ切っているのか？

いずれにしろ、足の裏の筋肉をしっかりと機能させなけれ

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ば、年々しびれが強くなる可能性があります。

おそらく、一旦はしびれがなくなったとしても、再発する可能性が高いと思います。

逆に、足の裏の筋肉の機能が活性化すれば、しびれの出る要素がなくなりますので、しびれなくなればひとまず安心。

けれど、筋肉がまた弱って来れば再発するということになります。

要は、今後、足の裏の手入れを徹底的に継続する必要があるということです。

まあ、ここまでの内容は、あくまでもざっと相談の文面から私が勝手に読み取ったものを、簡単に書いたものであり、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

これが全てではありません。

より詳しく知りたい場合には、もっと詳しい情報が必要です。

また、整形外科へ行けばいいのか整体に行けばいいのか？

という問いに対しては、どちらも行けばいいと思います。

行かなければ、そこがあなたに合うところかどうかがわかりません。

行かなければ、治る方法を知るすべも、症状の原因も、そこが良い治療院なのかも知ることができません。

まずは、どこでもいいので行くことです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

どこが良いかは、私にもわかりません。

実際問題、私は、良いところを探し疲れて治療家になった身です。

あなたが良かったと思える治療家を探すのは大変かもしれません。

けれど、探さなければ、治療家からは現れてくれません。
ですので、行動するしかないんです。

そして、行くだけでなく、どんどん話してください。

その答え方で良いか悪いかを判断しましょう。
あなたにとって、良い治療家と巡り合えることを祈っています。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖１０：胡坐から立ち上がると股関節に痛みが！！

今回の悩みは、股関節の痛みと腰痛です。

立ち上がる時の痛みは、たくさんの人が経験していると思います。

もし、あなたも

- 正座から立ち上がる
- 胡坐から立ち上がら
- 床から立ち上がる
- 椅子から立ち上がる
- ベッドから立ち上がる

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

などのタイミングで、どこかに痛みが出るような場合には、

参考になる内容だと思います。

悩み相談の内容は、こちら

――――――　　ここから　　――――――

はじまめして。

59 歳です。

数ヶ月前から、胡坐をかいた後で立ち上がると、左の股関

節に痛みのような圧迫感が出るようになりました。

同じような質問への先生の何かの回答を拝見しました。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

内側、外側のどちらかわかりません。

胡坐をかいたときは、上のほうにあたります。

今はありませんが、腰痛も時々あ ります。

できれば、自分で運動やストレッチをして改善したいと思っています。

車ばかり使っていて歩く機会があまりないので、まずは歩こうと思いますが、特にこの症状に効果のあるストレッチなどがありましたら教えていただければ助かります。

宜しくお願い致します。

――――――　ここまで　――――――

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

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。

股関節の痛みと腰痛でお悩みの方からの相談です。

この症状は、車やイスに長く座っていることが多い場合には、よく起きる症状だと思います。

大事なことは、太ももの内側と後ろ側の筋力が低下しているということを知ることです。

この場合、ストレッチも必要ですが、その前に、ストレッチできる筋肉をつけなければ、何の意味もないどころか、返って痛みを強調することにもつながってしまいます。

従って、ストレッチを考える前に、太ももの内側と後ろ側

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

の筋トレが必要になります。

簡単なことですが、内側の筋力は足を内側に閉めていくような動きで鍛えられますし、後ろ側の筋肉は、脚全体を後ろ側へ動かしていけばいいわけです。

その動かす過程で、どの程度の負荷をかけていくことができるか？

その負荷次第では、筋肉痛になってしまいます。

筋肉が出てしまえば、その後のストレッチが半永久的に必要になります。

ですので、筋肉痛にならない程度の筋トレをお勧めします。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

筋肉痛にならない程度のトレーニングであれば、毎日行っても問題ありません。

毎日行えば改善スピードが上がります。

筋肉痛になるような運動では、改善スピードは上がるどころか、痛みが増幅する可能性すらあります。

決して焦らず、コツコツ行うようにしてみてください。

もし、筋トレの仕方が全く分からない場合には、こちらがおすすめです。

私が昔からたくさんの患者さんにお勧めしているスロートレーニングです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

この方法であれば、ほぼ危険なことはありませんし、非常に良い筋肉が付きやすいのです。

- 筋トレでいつも失敗している人
- 加圧トレーニングでしくじってしまった人
- ビリーズ・ブート・キャンプでくじけてしまった人
- フィットネスクラブに入会したけど足が遠のいている人
- ストレッチや柔軟体操に時間をさけない人
- ムキムキな身体を求めていない人

などなど、高齢になっても決して無駄になることのないスロートレーニングを、是非とも試してみてください。

本物のスロートレーニング

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

キュアハウスのブログやメルマガ経由で購入された方には、わたし自身が、サポートさせていただきます。

もし、上記商品を購入したにもかかわらず、うまく効果を出せずに、苦しんでしまった場合にも、ご安心ください。

私が、強力なサポーターとして、あなたの健康をバックアップします。

ただし、この商品自体にも、かなりしっかりとしたサポートが付いていますので、おそらく、私の出る幕はないかと思います。

まあ、万が一のためにも、私のサポートもついているという認識を持っておいてください。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ただし、購入していただいた方は、証明をしていただけなければいけません。

ですので、購入後、商品購入確認メールがお手元に届きますので、そのメールを私に転送してください。

転送先は、キュアハウスの問い合わせフォームからお願いします。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

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

↓↓↓

無料レポート申し込み

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/

★痛みや症状などの悩みの原因や改善方法を無料で知ることができるメールマガジン：「キュアハウスの悩み改善徹底基礎講座」
http://curehouse36.xsrv.jp/kouza/

★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。

キュアハウス鍼灸治療院
院長　中村幸生