

股関節の痛み改善 理論編



❖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 : 股関節の痛みをストレッチで改善するための5つのチェックポイント	4
2 : 股関節の痛みがランニング中に出るのはストレッチ不足?	14
3 : 左股関節の痛みがあるからと言って左の股関節が悪いとは限らない	22
4 : ゴルフで右股関節の痛みの原因になるものとは? .	26
5 : 股関節の痛みを自力で改善させるなら.....	31
6 : ジョギングで股関節の痛みを感じる人は・・・? .	37
7 : 股関節の痛みの原因と対策	43

❖ 1 : 股関節の痛みをストレッチで改善するための5つのチェックポイント

ストレッチは身体にいいの？

股関節が突然痛み出した場合、中々病院で診てもらう人は少ないようです。

どうしても、場所が場所だけに、しばらく時間を見て、痛みが引くことを願うことが原因ではないでしょうか？

様子を見ている間に、いろいろな対策を取るとは思いますが、その中でも、身体に良さそうな、ストレッチを選択する人は多いと思います。

さて、ストレッチをすることは本当に身体にとっていいの

でしょうか？

痛みを取ることに適しているのでしょうか？

ストレッチはそもそも、柔軟性アップのための運動です。

「そんな事はわかってるよ！」

という声が聞こえてきそうですが・・・。

ストレッチで痛みを出さないための5つのチェックポイント

柔軟性を上げようと、一生懸命ストレッチを行っていませんか？

一生懸命ストレッチをしている時に、

1. ストレッチ中に深呼吸を意識していない
2. 力強くストレッチしている
3. 筋肉を伸ばすことだけ意識している
4. ストレッチで痛みを感じるところまで伸ばしている
5. 息を止め歯を食いしばりストレッチしている

これらの項目に当てはまるものはありますか？

もし、一つでも当てはまる項目がある場合、そのストレッチは、

ストレッチではありません。

筋肉を固めるために行っている、トレーニングになっている

るんです。

ストレッチというのは、筋肉の柔軟性を上げるために行うものであって、筋肉をいじめるものではありません。

筋肉をいじめると、筋肉がいじけて、かたくなにその動きを拒みます。

それが、

筋肉の固さ

を作る元となります。

筋肉を緩めるためには、気持ち良さを与える必要があります。

気持ちが良い時は、自然と大きな呼吸をします。

これが深呼吸です。

深呼吸できないようなストレッチは、ストレッチとは言えません。

特に、筋肉を伸ばしたい方向へ動かしている時に、深呼吸できないという事は、その動きを身体が拒否しているということになります。

その動きを、無理に行ってしまうと、筋肉の拒否反応として、筋肉を固めるということになります。

さらに、この拒否反応を無視して、もっと伸ばそうとすれば、

ブチッ！！

と、筋肉が切れたり、傷ついてしまうわけです。

要は、怪我をするということです。

このような感じで、痛みを作ってしまうことも意外と多い
んですね。

痛みを止めるためには、ストレッチは必須です。

しかし、無理やりなストレッチは、痛みを増幅させる怖い
運動となってしまいます。

股関節の構造

特に、股関節の筋肉は、体重を支えるために、非常に強い筋肉がついています。

さらに、股関節の可動範囲は非常に広く作られています。

従って、いろいろな関節の動きが可能なわけです。

ところが、実際はどうかというと、股関節の可動域全体の3分の1も使ってないのではないのでしょうか？

そのため、股関節が固くなっている人は多く、痛みが出る事も多くなっています。

特に、3月11日に起こった東日本大震災の影響で、身体が固まってしまったり、長時間乗り物に乗っていたりと、普段よりもっと、股関節が固まりやすい環境となっていま

す。

特に避難所生活をしていると、ストレッチをする場所さえ確保するのは困難な状態。

そんな中、筋肉を動かさないでいれば、動かしていない固まっている筋肉や関節に、血液が回りません。

血液が流れて来なければ、組織の新陳代謝ができません。

従って、筋肉や関節に痛みを作る原因が出来上がるわけです。

栄養不足の組織は壊れやすい。

そのため、栄養不足とならないように、適度に筋肉を動か

す必要があります。

震災で、疲労しきっている身体を動かすのは、かなりしんどいとは思いますが、ここはもうひと踏ん張り頑張りましょう。

といっても、関節を曲げ伸ばししてあげればいいだけです。なので、少しのスペースさえあれば、出来る運動です。

特に股関節は十分に動かすことを心掛け、避難生活から解放されたら、すぐにでも、自分がやらなければならない活動ができるようにしておくことが、重要だと思います。

せっかく、避難場所から出られても、あっちこっち痛みが出ていたら、何もできない状態がさらに続くわけですからね。

おそらく、その方が苦しむこととなるでしょう。

今は、明るい未来を作れる身体を維持するためにも、もうひとふんばり身体の維持に時間を割いてみましょう。

そして、固まっている関節を少しでも無理なく動かし、血液循環を改善することで、筋肉に栄養を与えましょう。

筋肉へ栄養が送られると、柔らかさを作りやすくなります。

その段階で、ストレッチを行えば、十分柔らかさを得られ、痛みを取り除くことも可能になります。

今現在、ストレッチができない状況であれば、屈伸運動だけでも行い、股関節の血液循環だけでも、確保しておきましょう。

❖ 2 : 股関節の痛みがランニング中に出るのはストレッチ不足？

健康志向が増える中、一時的に急増した健康情報番組も、段々と数が減ってきましたね！

そのタイミングに合わせたように、一気にマラソン人口が増えてきています。

そんな中、いきなりマラソン大会を目指し、ランニングを開始。

ランニングをしていけば、マラソンを完走できると勘違いしている人たち。

あなたはどうか？

マラソンは、とにかく走りこんでいれば、大丈夫と思っ
ていませんか？

実は、キュアハウスの症例で、マラソンを始めて、まだ数
年。

ほぼ毎日ランニングをしているが、最近、股関節に痛みを
感じるが増えてきた。

このような悩みを持った方が多くなってきました。

これって意外と単純なことなんですよね！

でも、その単純なことが理解できていないことが非常に多
いんです。

ということで、今日は、ランニング中に出る股関節の痛みについて、書いていこうと思います。

まず、ランニング中に起きる、股関節の痛み。

この原因として考えられるものには、

1. 筋肉疲労
2. 骨盤の歪み
3. 腰の歪み
4. 膝や足首の固さ
5. 股関節の筋バランス異常
6. 股関節の歪み（亜脱臼）

などがあります。

ここでは、オーソドックスなものだけを取り上げていますが、これ以外にも、多くの原因があります。

ランニング中に股関節の痛みが起きるパターンとして、

1. 着地や地面をける衝撃に筋肉が耐えられなくなる
2. 着地の衝撃が、股関節や骨盤の歪みを作る
3. 膝や足首の怪我もしくは柔軟性不足の影響で、股関節に負担がかかっている
4. ランニング前に十分なストレッチをしていない
5. ランニング後に十分なアフターケアを行っていない
6. マラソン終了直後に飲酒をする

これらに、当てはまる人が多いと思います。

1 の場合は、筋力強化が必要です。

2 の場合も、筋力強化が必要です。

さらに、ランニング後には、十分に股関節周りの筋肉を、ストレッチなどで、緩めておく必要があるんです。

3 の場合は、股関節に負担をかけないように、まずは、膝や足首の問題を取り除きましょう。

4 と 5 に関しては、スポーツをする上で、最も重要なことですし、基本中の基本事項です。

この基本事項ができていない人は、まず、本屋さんにダッシュして、片っ端からマラソンやランニングの入門編の本を手にしてみてください。

この初めの勉強を抜かしてしまえば、走るという行為が、

怪我をするため

になってしまいますので、十分に注意しましょう。

このような本で、マラソンやランニングにおける基礎を勉強しましょう。

最後に、6 の場合は、こちらも運動全般の基礎的なことなのですが、運動後の飲酒は、筋肉を固くします。

固い筋肉は、疲れやすく怪我しやすいのが特徴。

なるべく、運動後の飲酒は控えるようにしましょう。

なぜ、飲酒すると筋肉が固くなるのか？

これは、ランニング後には、特に股関節や腰に疲れがたまっています。

運動直後の疲れは、炎症とほぼ同じ状態です。

その状態で、飲酒すると一気に血流がよくなります。

そして、アルコールの作用により、血管が緩くなるため、内出血や炎症が強まってしまいます。

炎症した場所が広がれば広がるほど、炎症が治まったところが固くなってしまいます。

これは、皮膚の傷などと同じで、一度傷つくと、その傷が塞がる時には、元の状態よりも厚くなって塞がるんです。

従って、なるべく、炎症は少なくするようにランニングする必要と、ランニング後の飲酒を控えることが大事なんです
ね！

ただし、人それぞれ、走るには意味があります。

ただ単に、走った後の飲酒が好きだから走っているという
人は、そのまま飲み続けてください。

飲酒しなくなることで、ストレスがたまりますからね！

しかし、その分、痛みや不調を感じるが多くなり、マ
ラソンのタイムも伸びないことには、目をつぶりましょ
う
ね！

❖ 3 : 左股関節の痛みがあるからと言って 左の股関節が悪いとは限らない

股関節の痛みで、整形外科や接骨院に通っている人は多い
と思います。

例えば、「左の股関節が痛い」と、整形外科で言えば、左の
股関節のレントゲンを撮り、異常があるかないかの確認を
取ります。

そして、異常が見つければ、その異常を改善するための治
療が開始されます。

また、接骨院の場合は、どのようなタイミングで痛むか？

痛みの度合いはどのようなものか？などを聞いた後に、股

関節の動きを実際に見たうえで、股関節周辺に、電気治療を行います。

その後、マッサージや整体を行うのが、通常の流れです。

これらの流れで、痛みが消失すればいいのですが、何か月通っても、痛みが消えないということもあります。

その場合は、意外と股関節の問題はあまりない場合があります。

痛みは、股関節にあっても、問題は、股関節でない場合があるわけです。

例えば、

1. 骨盤に歪みがある場合
2. 腰椎（腰）に歪みがある場合
3. 太ももの筋肉に、バランス異常が起きている場合
4. 痛みと同側の膝や足首に痛みがある場合
5. 痛みと逆側の膝や足首または股関節が動きにくくなっている場合

などなど。

股関節の痛みがある場合は、上記のような原因で股関節が代理で痛みを発している場合があります。

このような場合、いくら最新技術の治療を股関節に行っても、一向に痛みが消えることはありません。

万が一痛みが消えた場合、上記の原因となる場所に、本来

の痛みが出てしまうこともあります。

このように、痛みがある場所が、痛みの原因とはなりえない場合もあるわけです。

ですので、一生懸命痛みの治療をやってもなかなか治らない場合には、一度根本から考え直して全体の調整を試みると、嘘のような成果が出る場合があります。

❖ 4 : ゴルフで右股関節の痛みの原因になるものとは？

ゴルフ中に右股関節の痛みを感じることはありませんか？

この痛み、あなたはどのように考えますか？

スイングの仕方が悪いのかな？

と思いますか？

それとも、もしかして、腰椎椎間板ヘルニアにでもなったかな？

なんて思いますか？

ゴルフのスイングでは、股関節に痛みを感じる事がよく起きます。

当然、腰椎椎間板ヘルニアの危険性は高いスポーツと言えます。

なぜなら、腰を捻るスポーツだからですね！

腰を捻る以上は、腰の問題を起こす危険性は高くなります。

ところが、ゴルフのスイングで、腰椎椎間板ヘルニアになったとしても、股関節の痛みとなる可能性は、極端に低くなると思います。

これは、スイングの軌道を考えると、股関節の痛みが出る方向に、ヘルニアが起きる可能性が少ないからです。

けれど、スイングの問題であれば、右股関節の痛みを起こす可能性は非常に高くなります。

しかも、車のドライバーやデスクワークを仕事としている人には、十分スイングに注意が必要となるでしょう。

スイングをするときには、非常に重要な股関節の筋肉である大腰筋が動かされます。

そして、右利きのスイングで、フィニッシュ時に右股関節につながる大腰筋が、一番引き伸ばされる形となりますわけです。

特に、前に突っ込むような形でスイングをされている方は、もっと大腰筋を引き伸ばされる形となります。

さらに、車の運転手や座り仕事の方の大腰筋は、縮んでいる時間が長いため、伸びる準備が必要なんです。

しかし、スイング時に、前後開脚をして、十分に大腰筋をストレッチしてからスイングする人は、おそらく、全世界のゴルフ場を回ってみても一人もいないと思います。

そのため、縮みきった大腰筋をスイング時に一気に引き伸ばされることで、大腰筋が傷つき、痛めてしまうことが起こるんです。

このように、スイングの仕方が悪いとか、身体の歪みの問題だとか、ということではなく、スイング時にどのように筋肉や股関節が動いているのか？

そして、自分のスイングのくせでは、どの筋肉の柔軟性や

パワーが必要なのか？

その辺をしっかりと理解している人は、まず痛めることはありません。

けれど、趣味程度でゴルフをしている人は、まず自分の身体のことさえ知ることがありません。

ですので、100%股関節の痛みを出すような、身体を持っていても、何の注意もなくゴルフをしてしまうことで、痛みに苦しむことがあるんですね！

スポーツを楽しむには、元気な身体が必要です。

感覚や気持ちだけでなく、本当に自分の身体の動きが、調子いいのかどうか、少なくともプレー前には、確認しておきたいものですね！

❖ 5 : 股関節の痛みを自力で改善させるなら

股関節の痛みは、さまざまなタイミングで起きます。

1. 胡坐をかくと股関節に痛みが出る
2. 椅子から立ち上がる瞬間に股関節が痛い
3. 歩いていると段々と股関節が痛くなる
4. 立っていると、股関節がジンジンと痛んでくる
5. 座っていると股関節から脚の方に痛みが出てくる

などなど、痛みが出るタイミングは、その時の股関節の状態によって、さまざまなものがあります。

しかし、病院では、股関節の痛みで受診すると、股関節の可動確認をほとんどせずに、股関節のレントゲンを撮るだ

けで、異常か異常でないかの判断をすることが多くなっています。

股関節は、肩関節同様たくさんの筋肉が周りにあります。

そのため、固くなっている筋肉と、柔軟性のある筋肉が、対立しているだけでも、股関節を動かそうとした時に、痛みが出る可能性があります。

例えば、左右に足を開脚した場合。

左右でまったく同じような感覚で開けるのが普通です。

しかし、股関節に痛みがある場合。

左右に脚を開いた時に、どちらかに可動制限を感じるか、

痛みが出ると思います。

これは、病気でしょうか？

それとも、怪我でしょうか？

例えば、身体の固い人が、身体を前屈させた時に、腰やふ

くらはぎに痛みを感じますが、これは、病気でしょうか？

怪我でしょうか？

誰がどう考えても、筋肉（身体）が固いだけでは？

と思うのではないのでしょうか？

腰であれば、それで済むのですが、股関節で左右に差があ

るだけで、病気？怪我？と、思ってしまう人がいます。

しかし、病院で検査をしても異常がないと言われる。

突っ込んで医師に質問を続けると、心療内科へ回されてしまう。

そう、精神的な問題とされてしまうことさえあります。

ところが、冷静に考えればわかりますよね！

先ほど私が問いかけたように、身体を前屈して、腰やふくらはぎに痛みを感じる場合には、どう感じましたか？

そして、今、あなたの股関節のどちらかに痛みがあります。

さあ、あなたならどう考えますか？

まずは、なにがどうなったとしても、痛みを感じているのは、自分自身の感覚でしかありません。

そして、その感覚を発しているのは、自分自身の身体と脳です。

であれば、その異常感覚を、一番改善しやすいのは、医師ではなく、自分自身であるということです。

では、股関節が痛くなっているときに、どうすれば、自分自身で改善できるのでしょうか？

さまざまな自己治療方法が巷にあふれている中、私が、身につけておいて損はない方法と感じるのは、

操体法

です。

私が行っている整体の原点にあるのが、この操体法になります。

操体法は、治療家が患者さんに行う方法もあれば、一人で行う方法もあります。

もちろん、股関節の痛みを自分自身で改善する方法も、この操体法であれば可能です。

❖ 6 : ジョギングで股関節の痛みを感じる人は・・・？

ジョギングすると股関節が痛い。

走っているときに、着地する瞬間に股関節に痛みが走る。

ジョギングすると、必ず、後になって股関節が痛くなる。

このような、ランナーが最近増えていますね！

マラソン人口は、2007年に始まった東京マラソンの影響なのか、年々増えているようですね！

そんな中、股関節の痛みに苦しんでいる人が増えているのも現実。

単純に、ウォーミングアップとクールダウン不足であることは明らか。

ただ、誰も教えてくれない。

走るということ。

運動することというのは、どういうことなのかを、しっかりと教育機関で受けていないことから、間違った方法で、ジョギングしてしまいます。

何が大事なのか？

それは、

何のために走るのか？

ここが、一番重要です。

例えば、

1. マラソンをしたいのか？
2. 駅伝に出る準備なのか？
3. 子供の運動会で走るからなのか？
4. 体力をつけたいからなのか？
5. 健康になりたいからなのか？
6. 糖尿病を克服したいからなのか？

などなど、走る上で、絶対的に何かの目的を持って、走らなければなりません。

今までデスクワークで、ずっと椅子に座り続けた人が、急に走り始めれば、当然、股関節や膝を痛めます。

それは、関節も筋肉も準備ができていないからです。

ただ、何もせずに、いきなり運動会やマラソン大会で走ってしまうよりも何倍もいいとは思いますが。

しかし、大会前に、痛みが強くなり、本番で走れなくなってしまう恐れは非常に強くなりますよね！

そんなことになってしまえば、何のために走り始めたのかもわからなくなってしまいます。

まずは、

1. 関節の動きは、まんべんなく動くようになっていますか？
2. ラジオ体操をやってみて、動きにくい動きはありませんか？

んか？

3. 屈伸運動はスムーズにできますか？
4. 各関節が温まり、スムーズに動けるようになっていま
すか？

これぐらいはクリアしていないと、今のような気候の中、
走るだけで、股関節や膝の痛みを作るリスクが高くなると
いうことを覚えておきましょう。

「えっ！！そんな、ウォーミングアップの時間がない？」

なら、何も準備をせずに、走って怪我をしてください。

それは構いません。

私はちっとも痛くありません。

痛いのはあなたです。

痛みを作るリスクを知って走るのであれば、それを承知で走っているわけですから、痛みが出ても自分で責任を持って下さい。

もし、痛みを出さずに走りたい人は、走る時間を削ってでも、ウォーミングアップとクールダウンの時間を確保しましょう。

それだけで、何倍も痛みを出すリスクを軽減させることができます。

❖ 7 : 股関節の痛みの原因と対策

股関節の痛みは、意外と苦しんでいる人が多いです。

もしかしたら、これを読んでいるあなたもそうかもしれ
ませんね！

股関節の痛みの原因は、様々です。

股関節の痛みには原因が

その痛みの原因には、ほとんどの場合、筋肉の使い方が問
題になっています。

例えば、

椅子に座っている時に、脚を組んでいる場合

右脚を上にして組んでいるとしたら、股関節にある筋肉の状態はどうなっているのでしょうか？

右脚と左脚では、明らかに筋肉の状態が違いますね！

股関節だけでみると、

右脚の筋肉は、左脚の筋肉に比べて、前側と内側が縮み、外側と後ろ側が伸びている状態です。

それに対して、左脚の筋肉は、特別動かしていないので、変な力が入っていない限り、弛緩している状態です。

このように、ちょっとした姿勢だけでも、左右差がありま

す。

この筋肉のアンバランスさが、姿勢を変えようと身体を動かした瞬間、もしくはどちらかの脚に体重が載った瞬間に股関節に痛みが出るということになるんです。

これは、

1. 骨盤が歪んだ
2. 股関節周りの筋肉が固まってしまった
3. 股関節の関節間（太ももの骨と骨盤の間）が狭くなった

などが原因となります。

筋肉の使い方が、左右で違う事が多くなると、歪みが生ま

れます。

筋肉をある一定の長さで、長時間放置していると、伸び縮みしにくくなります。

筋肉の緊張が強くなりすぎると、関節間の間隔は狭くなります。

このように、筋肉の使い方次第で、関節に影響を与えることが多くなるということです。

特に、股関節には、体重が一番かかるような構造になっています。

そのため、体重を支えるために十分な筋肉量が、骨盤周りにはついています。

そして、

1. 椅子に坐ると脚を組む
2. 胡坐のかき方が一定
3. 横坐（横ずわり）をする
4. どちらか一方の横向きで寝ることが多い
5. 立っている時に片側に体重を乗せることが多い
6. 自転車やバイクに必ず同じ方から乗る
7. 車の運転では、左右で脚の使い方が違う

などなど、脚の使い方が左右で違ってしまいう動作や姿勢が、
たくさん普段の生活には溢れているんです。

そのため、股関節周りの筋肉に左右差が出てしまう事が多い
いんですね！

この辺りが、股関節の痛みをひきだすポイントになるわけ
です。

股関節の痛みに対策は？

では、股関節の痛みが出ないようにする対策は？

意外と簡単です。

**同じ姿勢や左右差のある使い方を長時間した後は、
必ず股関節の動きの左右差を保つような運動をする。**

これだけです。

といっても難しいですかね？

股関節は球関節といって、360度回るような構造になっています。

ということで、いろんな方向へ動かしながら、左右差が見つければ、その左右差がなくなるような運動をしていくということです。

この運動も、常に同じ動きではなく、股関節の動ける範囲全てを、満遍なく動かせるようにすることが、

股関節の痛みを発症させない対策

となります。

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/>

★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