

# 股関節の痛み改善 臨床編 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。

## もくじ

1 : 左膝の痛みで来院された患者さんの左股関節に大問題 が ??? .....	4
2 : 左大腿骨骨頭壊死の原因が見えてきた先にあったの は? .....	8
3 : 仰向けで寝ると腰痛、股関節の痛み、そして下肢がし びれる .....	12
4 : 1週間前から座っていると腰痛、歩くと股関節の痛み が .....	18
5 : ジョギングや筋トレを何年も続けているのに毎朝脚の 力が入らず動き出すことができない .....	21
6 : 整形外科で腸脛靭帯炎と診断され1か月の間まったく 痛みが取れず...? .....	24
7 : 整形外科で腸脛靭帯炎と診断され1か月の間まったく 痛みが取れず...? その後 .....	30

## ❖ 1 : 左膝の痛みで来院された患者さんの 左股関節に大問題が ???

左の膝が歩いていると痛むという70代男性。

杖を突きながらの来院で、話を聞くと、膝が1か月前に突然痛くなり、歩くことが困難なため、杖を突くようになったという。

病院で診てもらおうと痛風の可能性ありとのこと。

元々ネフローゼを持っているらしく、その関係で痛風ということが出てきたのだろう。

身体を診ていくと、左の股関節が全く動かない。

なぜ動かないのか？

本人は気付いているのか聞いてみると、何と30年前に、左股関節の大腿骨骨頭壊死を経験しているとのこと。

そして、この股関節に関しては、人工関節を勧められただけで、その後は全く診てもらっていないということだった。

1年前に突然右脚全体が痛くなり、鍼灸院にて治療を受けていたという。

その後、1か月ほど前から左膝が痛くなり、キュアハウスを受診という流れのようだ。

けれど、一番の問題は、左股関節の壊死に対して何もやっていないということ。

自然発生的な壊死であれば、骨盤にも浸食している可能性がある。

しかも、まったく左股関節に関しては痛みも違和感も感じていない。

動かないという現実以外は、特別問題を感じていないとのこと。

動かないということだけでも、かなり異常だが、壊死ということもあり、動けるようにすることで痛みが出てしまう可能性があるため、話し合いの結果、股関節の動きを改善することは、無視して膝の痛みを取ることに専念することになった。

しかし、壊死の問題から、腑に落ちない部分が多すぎるの

で、もう少し突っ込んで聞いてみることにした。

気になるのは、

## 股関節の圧迫骨折

圧迫骨折により、血行障害が生まれ、壊死したのであれば、骨折部位が落ち着けば、それ以外に問題が出ることも、今現在動かないのも、痛みが出ないことも腑に落ちる。

そこで、過去の状態をいろいろ聞いてみた。

すると・・・？

次回、その驚愕の事実が発覚する。

## ❖ 2 : 左大腿骨骨頭壊死の原因が見えてきた先にあったのは？

30 年前に突然起きた左股関節の大腿骨骨頭壊死。

その原因を見つけるために、過去を振り返ってもらった。

私が予想しているのは大腿骨骨頭の圧迫骨折。

となると、30 年以上前に、非常に重いものを持ち運ぶような、趣味や仕事を持っていなかったかどうか？

その辺を聞いてみると、何と今よりも 15 kg 以上体重が重かったとのこと。

しかも、当時は、全く運動経験がなかったため、体力をつ

けようと、登山を始めたばかり。

重い身体で急に登山というハードな趣味をし始めた時に、  
突然腰が痛くなってきた。

その後腰痛のため、登山を止めてしまったが、1年以上も  
腰痛が治まらなかったらしい。

当時、ネフローゼも患っていて、かかりつけの医師に相談  
したところ、整形外科を紹介され、そこで大腿骨骨頭壊死  
という診断が下りた、という流れのようだった。

やはり、予想通り

## 圧迫骨折による壊死

である可能性が大きくなった。

となると、骨折がどのような形で、どことつながっているのかが重要になるが、本人は何十年も痛みがなく、股関節が伸びないことで不自由を感じていない。

唯一、奥さんから見た目が悪いと言われているだけで、何も症状がないものを動かすということは、痛みを作ってしまうリスクがあるため、骨折部位を画像診断できない私の立場としては、股関節自体のことはさておき、今ある症状を改善することに集中した方がよさそうである。

ということで、膝周りのお灸を中心に初日の治療を終了する。

そして、2回目以降は、すっかり1カ月以上続いていた膝

の痛みは消えている。

しかし、今度はスネの痛みが出てきてしまったとのこと。

そのため、2回目の治療では、スネを中心にお灸を集中させた。

けれど、3回目の時に、今回は、何も症状の変化を感じなかったとのこと。

となれば、スネ以外の問題も考えられる。

やはり、股関節を少しでも動かさなければならぬのか？

という考えと共に、慎重に両足を調べてみると、右足首に捻挫のあとが・・・？

### ❖ 3 : 仰向けで寝ると腰痛、股関節の痛み、 そして下肢がしびれる

20代 女性

10年ほど前から、

仰向けに寝ると、尾骨から腰にかけて痛みが  
出て、寝てられない。

さらに、

股関節が掴まれているように痛み、脚全体が  
しびれてくる。

整形外科や接骨院、鍼灸院など、あらゆるところで診ても

らっているが変化しない。

まず、うつ伏せで全体のチェックを行うと、尾骨から腰にかけて、かなりこわばっている。

そのこわばり感を鍼灸で取り除く。

そして、脚を動かしながら尾骨の歪みを正す。

次に、仰向けになってもらおうと、その瞬間から上記の症状が出始める。

背骨の問題であれば、かなり改善できているはず。

しかし、症状に変化はない。

ということは、背骨の問題ではなく、他に問題があるということ。

腹部を触ると、内臓からきているような所見は診られない。

股関節はかなり詰まったような固さをもっている。

脚の指先まで触っていくと、膝の形に異常感を感じた。

膝を動かしてみると、動き的には問題がない。

昔、膝を痛めたことがあるか聞いてみると、

中学生の頃からよく痛くなるため、何度も治療しようとしているが、何ともないと言われ、今に至っている

らしい。

しかし、どう見ても、両膝に水が溜まっているようにしか見えない。

そこで、膝の水を抜くようにお灸を行う。

これは、腫れている周りを囲うようにお灸をすえていき、小さくなるまで何度も行おうお灸治療である。

2度ほど行くと、腰の痛みが消え、次の1回で右の股関節痛が消え、5回目には左の股関節もほとんど痛まなくなり、しびれもまったくなくなった。

臨床を長く行っていると、膝と股関節の密接な関係を感じる事が少なくない。

太ももの筋肉は、身体の中でも、もっとも太く頑丈な筋肉の部類に入る。

そして、太ももの筋肉は、股関節と膝をつないでいる筋肉である。

股関節を動かすにも、膝を動かすにも、必ず太ももの筋肉が動かなければ、思うようには動かせない。

従って、太ももの柔軟性を保っていないと、股関節や膝に相当な負担を強いることになる。

さらに、太ももの前側にある、大腿四頭筋は、膝のお皿につながり、お皿を覆って膝の下までつながっている。

膝のお皿は、膝から上の大腿骨と、膝から下にある脛骨の

前側を滑るように動く骨。

このお皿が上下に動きにくくなると、膝の具合が悪くなる。

普段、気にかけるようなところではないが、気づいた時に  
しっかり動くように運動させておく必要がある。

日常、

**座っていることが多い人は、膝を伸ばしてよく歩くこと。**

日常、

**立っていることが多い人は、よく屈伸運動をすること。**

普段から、バランス良く身体を使っていれば、いつまでも  
元気でいられるものなんです。

## ❖ 4 : 1週間前から座っていると腰痛、歩くと股関節の痛みが

20代 女性

1週間ほど前から、座っていると左腰に痛みが出る。

さらに、昨日から歩くときに左股関節に痛みがあり、前に足を踏み出せない。

原因は分からないとのこと。

全体を触ってみると、左の仙腸関節が固く盛り上がっているのがわかる。

押してみると、ちょうどそこが痛くなるとのこと。

整体をしていくが、あまり可動制限はなく、どの方向へも

動かせるようである。

唯一、仰向けで左足を動かしたときだけ左腰が痛む。

もう一度しっかり全体を診てみると、両足の胃経ライン（すねの外側）に鉄柱のような固さの筋肉がある。これは、

◎緊張性のストレス

◎刺激物の摂りすぎ

◎暴飲暴食が続いている時

◎緊張性の便秘がある時

などの反応である。

思い当たるところはあるか聞いてみると、何と、先週まで9日間連続で飲み会が入っていて、睡眠もほとんどとっていないとのこと。

そこで、消化器系を整える鍼を行った後、再度脚を動かしてみようと、「おっ！痛くない。」と患者さん。  
かなり、ビックリしていたようであった。

暴飲暴食と睡眠不足があると、消化しきれずに胃腸の内容物が多くなりすぎ、下垂状態となる。

すると、骨盤を圧迫する形となり腰痛が始まる。

腰に負担を与えている場所に依じて、股関節や膝・足首など、いろんな所へ影響を出すのだ。

脚の神経は腰から出ているため、その出発点である腰の筋肉が硬くなったり、腰椎が傾いたりすることで、いろんな脚の症状を出すことがある。

暴飲暴食や睡眠不足には気をつけよう！

## ❖ 5 : ジョギングや筋トレを何年も続けているのに毎朝脚の力が入らず動き出すことができない

70代 男性

かなり前から左脚の力が急に抜けるような状態になる。

特に、起床時には、全く動けなくなるため、しばらく寝床から動き出せない状況が続いている。

しかし、動き出せば、何事もなかったように動けるといふ。

さらにこの方、体力の低下防止のため、一日おきにジョギングと軽い筋力トレーニングを、何年も欠かさずに行っているということである。

まず、うつ伏せで全体のチェックを行うと、明らかに左の

臀部から膝にかけての筋力低下が伺える。

それ以外に、目立つ問題はなさそうなので、整体で全体の調整を行いながら、この左側の筋力低下がどれほど、他の部分に影響を与えているかの確認も行う。

ところが、きっちりとトレーニングしているおかげで、ほとんど他部位への影響は診られない。

ということは、

**左側の筋力アップさえしっかり行えれば、問題は解決するはず。**

そこで、筋力トレーニングを一つだけ教え、終了とした。

そして、3週間後再び来院。

全体をチェックすると、ほぼ筋力差がなくなっている。

しかも、症状は全くなくなったというのである。

**教えたトレーニングはただ一つ、足を後ろ側へ振り上げるだけ。**

1日10回を3セット行っていたらしい。

年齢的に運動を続けるのは難しく、言われたことを続けることも難しい。

しかしこの方は、どちらも日常のようにこなすことができた。

これは、自分の体を強くする上で普通のことではあるが、なかなかできないことである。

ただ、実行すれば、成果は必ず出るという、いい症例であった。

## ❖ 6 : 整形外科で腸脛靭帯炎と診断され 1 か月の間まったく痛みが取れず…？

30代 女性

1か月前に、左の腰骨（腸骨）の所が痛くなり、整形外科を受診。

診断の結果、腸脛靭帯炎と診断され、「脚の組み過ぎでしょう。」と、言われたらしい。

そして、炎症を抑える軟膏をもらい、毎日患部に塗るよう指示された。

さらに、「膝をあまり曲げ伸ばしすると、痛みがひどくなってしまうので、なるべく曲げないようにしてください。」と

も、言われたらしい。

私は、この話を聞いている間、頭の中が「???'という  
感じになっていた。

なぜなら、腸脛靭帯炎が脚の組み過ぎでなるわけがないか  
らである。

相当無理な組み方（例えばヨガのポーズなど）で、痛めて  
しまったのであれば、本人に自覚があるはず。

しかし、この患者さんは、全く原因が分からないとのこと。

さらに、スポーツ経験はゼロ。

転んでも、ぶつけてもいないという。

しかも、1ヶ月経っても、痛みが引いていないのである。

まず、私は、腰骨が痛いという情報以外は、全て頭から消し去り、全身のチェックを行った。

しかし、あまり目立った原因になりそうなものは発見できない。

そして、身体にむくみ（疲労）もない。

こういうときは、整体を行うに限る。

痛みが出たら、すぐに伝えてもらうようお願いした上で、慎重に整体を始めた。

すると、骨盤の中の筋肉が異常に固まっていることが分か

り、それをほぐしながら、さらに原因を探し続ける。

その中で、唯一「これか？」と思ったところが、大腿直筋である。

この筋肉の、上3分の1が、筋力低下を起こしていたのだ。

そのため、押圧（筋肉へ直角に、指圧を行い、筋肉が反発するまで待つ方法）を行い、即興で筋肉をつけることにした。

ある程度筋肉のバランスが取れたところで、立ち上がってもらい、痛みの出る動きをしてもらったら、全く痛みが出ない。

ということで、この方は、腸脛靭帯炎ではなく、大腿直筋

の筋力低下から起きた痛みだったことが、判明したのだ。

そこで、今痛みがなくなったのは、あくまでも即興で付けた筋力によるものであって、それほど長くは持たないので、自宅で筋力強化をしてもらうことにした。

すると、「へっ！？整形の先生には、動かすなって言われたんですけど、動かしていいんですか？」

「はい、この痛みは、動かさなければ治りません。先生が言ったことは、それほど、大きく外れていたわけではなく、足を組み続けていれば、常に上側になる方の大腿直筋は、筋力低下を起こしやすいのです。それに、大腿直筋と腸脛靭帯は、近接していますからね。疾患名を間違ったので、その後の処置の仕方も間違ってしまったんでしょうね。」

と、説明し終了とした。

筋力低下や炎症は、レントゲンや MRI では、チェックできない。

そのため、検査結果を重視する、西洋医学にとって、このような疾患は、苦手なものと考えられる。

このような場合は、やはり東洋医学の方が優るところなのだろう。

## ❖ 7：整形外科で腸脛靭帯炎と診断され1か月の間まったく痛みが取れず…？ その後

先日公開したこちらの記事の続編です。

[整形外科で腸脛靭帯炎と診断され1か月の間まったく痛みが取れず…？](#)

30代 女性

3週間前に、整形外科で腸脛靭帯炎と診断され、1か月経っているにもかかわらず治りが悪いと当院へ来院。

問題は、大腿四頭筋の一つである大腿直筋の筋力低下だったことが判明し、その場で改善できた症例。

施術後、かなり調子が良かったが、最近になり、またつらさが出てきたとのこと。

前回私に言われた運動は、できるだけ毎日行っているが、なぜ痛みがぶり返したのか？と来院。

具体的に、どの辺りにどのような痛みがあるか聞いてみると、それほど痛みは強くないが、気になるとのこと。

そして、場所は、何となくしかわからないと、下腹部辺りを触っている。

この時点で、私の頭の中では、問題解決。

早速、整体に取り掛かり、問題の場所を中心に、ほぐしていく。

そして、終了後立ち上がってもらい、痛い動きをやってくださいという、「整体してもらっている間に、常に先生の手が、つらいところに当たっていて、どんどん楽になっていくのを感じてました。だから大丈夫だと思います。」と言っていた。 (こういう反応も嬉しいものである。)

しかし、問題は、今回の筋肉と前回の筋肉は、似ている役割をしているが、場所は全く違うところにある筋肉という点だ。

従って、運動を追加しなければ、この問題の本当の解決にはならない。

そこで、実際に、この患者さんに、感じてもらうために、仰向けになり、その筋肉を動かしてもらった。

すると、「あっ！本当だ！！全然動かせない。こんなに力がなくなってるんですね！」と、深く理解出来たようだ。

その筋肉とは、大腰筋である。

大腿直筋は、骨盤から膝に伸びている筋肉。

大腰筋は、背骨から股関節に伸びている筋肉で、共に、身体を前に曲げたり、太ももを上にあげたりするための筋肉である。

そのため、筋力低下を起こす時は、同時に発生することも少なくない。

ただし、動きの癖で、どちらかの筋肉しか使わないケースも多いため、一方を鍛えれば済むことが多い。

この方の場合は、元々、大腿直筋主導で動いていたところ、

疲労が蓄積し、次第に弱くなってしまった。

そのため、何らかの拍子で痛めてしまい、治りにくくなっていた。

そこを筋力強化することで、改善できていたところ、元々の運動不足に加え、大腰筋を使えていなかったことが合わさり、大腿直筋の強化を始めたことで、大腰筋も動いてしまい、違和感を感じるようになったようだ。(少々、説明が変ですみません。)

従って、大腰筋の筋力強化も加えてもらい、今後の予防に努めてもらうことにした。

意外とこの患者さんのように、何の原因もなく痛み始めた原因が、筋力低下にあることが多くなってきた。

運動習慣を持たない人たちが、増えてきたことに問題があ

りそうだが、そう考えると、今後はもっと増えてくるだろう。

意外と、スポーツジムの方向性を変えれば、一大事業へと変換する可能性があるのではないだろうか？

ただ、闇雲に筋力強化するだけでなく、目的に合った強化の仕方をしっかりと、指導できる施設がどんどん増えてきてもらいたいものです。

キュアハウスでは痛みを改善するだけの治療は行っていません。

痛みの原因をつくっている根本を改善するには、生活の中で変化を生む必要があります。

そんな生活改善を指導できるのも、キュアハウスの強みとなっています。

# 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