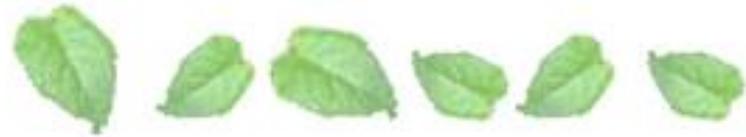


腰痛7つの診断名の意味と改善方法



❖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 : 腰痛アラカルト	4
2 : ぎっくり腰という腰痛について.....	8
3 : 腰椎椎間板ヘルニアの意味と現実、そして・・・？	17
4 : 2つの坐骨神経痛と3つの原因.....	25
5 : 腰椎症って何だ？	30
6 : 腰椎分離症とすべり症の症状と怖さ.....	35
7 : 脊柱管狭窄症の状態把握	40
8 : まとめて腰痛の改善方法を考えてみる.....	44

❖ 1 : 腰痛アラカルト

腰痛と聞くと、あなたはどのような腰痛を思い浮かべますか？

1. ぎっくり腰
2. 腰椎椎間板ヘルニア
3. 坐骨神経痛
4. 腰椎症
5. 腰椎分離症
6. すべり症
7. 脊柱管狭窄症

などなど、たくさんの腰痛があります。

これらの名前が有名になった結果、勝手に自己診断し、上記の名称を使いまくっている人さえいます。

では、あなたは、上記の状態をすべて簡潔に説明できるでしょうか？

簡単にまとめてみると、

1. ぎっくり腰は、急な腰痛の総称
2. 腰椎椎間板ヘルニアは、背骨の腰に当たる腰椎間にある椎間板から髄核というバランスボールが飛び出したもの
3. 坐骨神経痛は、お尻の筋肉の一部である梨状筋の緊張や弱体化により坐骨神経を圧迫したもの。もしくは、腰椎椎間板ヘルニアで坐骨神経を圧迫しているもの
4. 腰椎症は、腰にある背骨の腰椎周辺に何らかの異常があるもの
5. 腰椎分離症は、腰椎の骨折がつながらなくなってしまうもの

6. すべり症は、腰椎の脱臼癖がなくならなくなったもの
7. 脊柱管狭窄症は、背骨には、神経を通す穴が開いている

のですが、その穴の形が変形し、神経を圧迫しているもの

このようになります。

パッと見て理解できるでしょうか？

腰痛には、筋肉・神経・関節など、いろいろな痛みが出る
ものです。

そして、急な腰痛の場合、細かく診断するほど患者さんに
余裕がないので、ぎっくり腰という名称でしばらく見てい
くしかないのです。

ただ、慢性化した腰痛であっても、原因が定かでないものは、腰椎症という名称を使われ、腰椎付近で異常があるのは確かだが、原因は不明という診断が起きるのです。

このように、腰痛には、様々な状態があるにもかかわらず、ほぼヘルニアという名前とぎっくり腰、そして、坐骨神経痛ぐらいしか、知らないという人も多いと思います。

さらに、どの名前も名前だけで、実際には、どのようなものなのかは、理解できないということもあると思いますので、次回以降に、一つずつ説明していきますので、わからない説明などありましたら、どんどんメールに返信し、聞いてくださいね。

そして、このメルマガを生きた学習メルマガにしていきたいと思います。

❖ 2 : ぎっくり腰という腰痛について

ぎっくり腰は、地域により、ぎっくら腰とかビックリ腰なんて言われている場合もあります。

そんなぎっくり腰ですが、あなたは、どのような状態であるか、理解されているでしょうか？

もしも、これまでにぎっくり腰の経験があれば、その状態が、ぎっくり腰なんだと感じているかもしれません。

それが、間違いか？

というと、正解は正解なのですが、満点ではありません。

満点取れば、ぎっくり腰にならないのか？

という、誰でもなる可能性があります。

そんなぎっくり腰は、単純に急性腰痛のことを言っています。

要は正式名称ではないということ。

一般的にそういわれることが多いので、医療者側も使い始めているというだけの話です。

しかも定義はありません。

あるとすると、痛みが強すぎて、じっとしてられない腰痛で、検査をすることができないため、痛みが落ち着くまで「ぎっくり腰」と呼んでいる。

ということになります。

従って、

1. 腰椎椎間板ヘルニアが急に発症してもぎっくり腰
2. 腰椎圧迫骨折でもレントゲンを撮れない間はぎっくり腰
3. 腰回りの筋肉や関節の炎症による急性の痛みもぎっくり腰

ということになるわけです。

となると、ぎっくり腰の予防法は？

ぎっくり腰の改善方法は？

というものがありません。

急性の痛みをどう改善するかというと、痛みの度合いにより、冷やすことも温めることも、痛みを取り除く方法としては、間違いではありませんが、間違いの場合もあります。

要は、痛みの原点がどのような状態で、急激な痛みを引き出さなければならなかったのか？

その原因次第だからです。

変な話、長時間映画館で映画を見て、立ち上がる時にぎっくり腰になった場合には、冷やすことよりも、温めることよりも、股関節や腰を動かすことの方が大事だったりします。

けれど、骨粗鬆症や癌により、腰椎圧迫骨折が起こってしまったり、腰に急激な痛みが出ている場合には、冷やすのはもちろん、数週間の安静が必要になったりします。

しかも、根本の骨粗鬆症や癌をなんとかしないと、今回の骨折が完治したところで、安静にしている間に、病気は進行しますので、立ち上がれるようになっただけで、圧迫骨折のリスクが高くなってしまうということにもなってしまいます。

もちろん、時には、腰椎の手術が必要な場合もあります。

このように考えると、高々ぎっくり腰という考えは持てないということになります。

しかも、過去の経験と照らし合わせるだけで、答えが見つ

けられるかというところでもない場合もあるのです。

ぎっくり腰になった場合には、まずは痛みを止め、適切な検査を受けるというのが、最も重要なことですが、数日の間に動けるようになった場合には、検査を受ける必要はないでしょう。

けれど、ぎっくり腰になった原因は見つけておく必要があります。

なぜなら、再発する危険性は多分に持っているからです。

何が持っているかというところ、あなたの生活スタイルがです。

あなたの生活や考え方が、ぎっくり腰の原因ですから、その原因を叩きつぶすには、あなたが原因を見つけ出し改善

するという努力が必要になります。

逆に、これさえできれば、ぎっくり腰をとりあえず恐れなくて済むわけです。

といっても、これまで経験してきたぎっくり腰の対策が取れただけですが・・・？

当然ながら、経験のないものを予防することは、ほぼ不可能に近いと言えます。

なぜなら、あなたは、地震や雷をよけることができますか？

無理ですよ？

すべてを予防することはできません。

けれど、経験したものは、次回不要なものは、経験せずに済む方法をとることはできます。

ですので、できるだけ多くの問題を経験し、予防を重ねることで、健康的な生活ができるようになります。

何も経験していない人は、怖さを知らないから、適当に生きていくことは可能です。

けれど、一度ひどい目に合うと、人生が終わったように、ひどく落ち込みます。

できるものはできる。

できないものはできない。

必要なものはモノにする。

不要なものは、避ける努力をする。

これができるかどうか、つらい状況における精神状態を安定させてくれます。

名前だけ知っていても、使い物にはなりません。

一つずつ覚えていってください。

そして、疑似体験をし、早めにつらさを実感してください。

その方が、後々楽な感覚を得ることができます。

❖ 3：腰椎椎間板ヘルニアの意味と現実、 そして・・・？

腰椎椎間板ヘルニアという疾患名を見て、あなたは
どう思いますか？

何をイメージするでしょうか？

- 手術をしなければダメな腰痛
- もう二度と治らない腰痛
- 腰痛だけでなく足にしびれや痛みが出る腰痛
- 椎間板がつぶれている状態
- 椎間板が飛び出した状態
- 神経が圧迫されたもの
- ひどい腰痛

などなど、たくさんのイメージがわくと思います。

実は、このヘルニアの状態は、3つのことを総称した名称になっているのです。

1. 腰椎と腰椎の間にある椎間板が腰椎間から飛び出してしまった状態
2. レントゲン上、腰椎間がつぶれて見える状態
3. 下肢に痛みやしびれが出ている状態

大きく分けて、この3つに分類される状態の時に、腰椎椎間板ヘルニアと診断されることが多くなります。

この診断されることが多くなるということがポイントです。

本来であれば、MRI上で、椎間板が腰椎間から脱出してい

る状態が確認され、初めて腰椎椎間板ヘルニアと診断されるべきなのですが、実際には、**MRI** をとる前に診断されていることが多いわけです。

この現実には、仕方ありません。

なぜなら、すべての整形外科に **MRI** があるわけではないからです。

ただ、大事なことは、ヘルニアというのは、出てはいけないものが外に出てしまっている状態のことを言うわけですので、別につぶれて見えようがしびれていようが、ヘルニアには関係がないというのが、本質的な見解になるのです。

ただ、誰もが知ってしまった名称であるということと、ひどい腰痛の場合、ヘルニアと言われるだけで納得できてし

もう人が多いということが、一番の原因だったりします。

何の原因かというと、ヘルニアという名称が使われる頻度が上がる原因です。

いちいち、ヘルニアの説明をしなくてもいいし、ほとんどの人が

ヘルニア＝手術

という公式も成り立っているのです、手術を進めやすいというところもあるわけです。

基本的には、患者さんは手術をしたくないという人が多いのが現実。

しかし、その反面、「この痛みが止まるなら手術も仕方ない」と考える患者さんも多い。

医師の方は、手術をすることで、手術件数が増え、学会発表がしやすくなるということと、収入アップにもつながる。

ということもあり、できるだけ手術を進めてくる医師が増えているという現実があります。

本質的なヘルニアは、単純に、腰椎間から椎間板が飛び出した状態なだけですので、軽いものであれば、何の症状も出ません。

その出っ張ってしまったものが、どの神経にぶつかるかによって、症状が変わり、軽度のものであれば、動きによって腰に痛みが出る程度。

中程度のものでは、腰からお尻を通り足先まで痛みやしびれが走るということが起きます。

重度になると、知覚神経が圧迫されている側の足全体の神経麻痺や栄養失調が起き、筋肉の委縮が始まるので、一気に細くなり、骨と皮だけの状態に片足だけなります。

自律神経を圧迫されると、膀胱や直腸に影響が出てしまい、大小便が垂れ流しになったり、出せなくなったりします。運動神経が圧迫されてしまうと、脚を動かそうとしても、動かせなくなります。

ただ、感覚があるというだけの状態になります。

この重度の腰椎椎間板ヘルニアになった場合に、積極的な手術が必要になり、それ以外のヘルニアと診断された状態は、

実は、症状の原因を確定できていないので、手術をしても症状が改善される可能性は圧倒的に低く、成功確率は5%もないと言われています。

痛みやしびれ程度であれば、

1. 関節の固さ
2. 筋肉の固さ
3. 血管の固さ
4. 筋肉の委縮
5. 癌などの腫瘍
6. 内臓などの癒着
7. 手術後の影響

などが原因になっても、発症します。

ですので、飛び出した椎間板を手術で取り除いても、上記

が原因になっている症状であれば、変化するわけがありません。

そればかりか、背骨を支える大事なパッキンの役割をする椎間板を取り除いてしまえば、身体全体に影響を与える可能性が出てきてしまいます。

もちろん、皮膚を切り縫合しているわけですから、皮膚の引き連れによる諸症状も後々出てくることになります。

手術には、これだけの影響力があるので、それ以上に手術をする意義がある場合のみ行うということが鉄則。

となれば、重度以外の腰椎椎間板ヘルニアに関しては、できる限り、違うアプローチで治すことを検討する。

と考えた方が身のためということになります。

❖ 4 : 2つの坐骨神経痛と3つの原因

坐骨神経痛という名称は知っているが、症状については全く知らないという人が意外と多い。

なのに、そういう人に限って、自分の症状は、坐骨神経痛だと信じていたりする。

その場合の症状としては、

1. 足がしびれている
2. 坐骨が痛い
3. 臀部が痛い

という感じ。

ところが、この坐骨神経痛というものは、疾患名の通り、神経痛ですので、神経の痛みが伴うものとなります。

坐骨や臀部の痛みだけの神経痛は、ほとんどなく、坐骨や臀部に痛みが出れば、自ずと脚にも同様の痛みやしびれが起こるもの。

しかも、坐骨神経痛は、大きく二つに分類されます。

1. 腰椎椎間板ヘルニアにより腰椎間部で坐骨神経を圧迫され、圧迫側の腰から足先まで痛みやしびれが起こる（根性坐骨神経痛）
2. 臀部にある梨状筋が委縮したり緊張したりし坐骨神経を圧迫し臀部から足先まで痛みやしびれが起こる（梨状筋症候群）

という感じで分かります。

そして、1の場合には、どんな姿勢でも痛みやしびれが起こり、特定の動きでは、痛みやしびれが増幅するというもの。また、ある特定の姿勢の時だけ、症状が緩和されるということがあります。

2の場合には、基本的に、通常はつらい症状が出ない。

ところが、椅子に座っていると、徐々に臀部から足先までじわじわ痛みやしびれが出始め、立ち上がった時横にならないと緩和されない。

という違いがあります。

ですので、特定部位のみ痛みがあるとか、痛みの伴わないしびれだけがあるとか、というのは、ほぼ坐骨神経痛では

ないと言えるわけです。

ただ、ここでほぼと書いたのには、人それぞれ感受性というものに違いがありますので、痛みを感じる人と感じにくい人がいます。

ですので、100%ではないということになります。

大抵の場合、ヘルニアによる坐骨神経痛は、外傷やスポーツなどで発症することが多く、梨状筋症候群の場合は、経年劣化による筋肉の委縮（老化に代表される運動不足）、もしくは、臀部のトレーニング過多によるもの。

ヘルニアの場合には、椎間板が腰椎間に戻るような処置や、腰椎の歪みを改善する必要があります。

筋肉の委縮は、ラジオ体操のような軽い運動から始め、少

しずつお尻の筋肉を活性化させていき、筋力アップをめざし、その後柔軟性アップを行う必要があります。

トレーニング過多の場合には、筋肉の柔軟性アップと共に、筋肉の炎症を抑える処置を行う必要があります。

どこが痛いとか、どこがしびれているとかではなく、どのような状態で痛みやしびれが起き、何をしていると楽なのか？

このような情報がなければ、原因を特定することはできません。

原因の特定ができなければ、改善方法の選択をミスってしまえば、症状を緩和させるどころか悪化させることにもなりかねません。

いずれにせよ原因の特定が重要ということになります。

❖ 5：腰椎症って何だ？

腰椎症という疾患名が、この数年、多く聞かれるようになり
ました。

そして、ウィキペディアで調べてみると、こんなことが書
かれています。

腰椎症（ようついしょう、腰部脊椎症、lumber spondylosis
または腰部椎間板症、lumber discopathy）とは腰椎の退行
性変性に基づく疾患で、主に脊柱の可動制限、疼痛、こり
感などの局所症状を呈し、慢性的な腰痛が特徴的である。X
線撮影では椎間板腔の狭小化、椎体辺縁の骨硬化、骨棘形
成、椎間関節の狭小化、反応性骨増殖などが認められる。
腰部椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症では脊柱症状より
も神経症状が主体となることが多い。

この文章、理解できますか？

専門用語を並べたてると、全く分からない日本語になりますよね。

要は、

腰椎周辺の症状で、なかなか治りにくく、なおかつ、現代医療で疾患名がついていない、痛みやしびれを伴うものは、すべて腰椎症

ということ。

従って、原因も特定できるものがなければ、治療方法もないということでもあるわけです。

とはいえ、もっと単純に考えていきましょう。

現代医学で、チェックできるものは、腰椎の骨折や脱臼、そして悪性腫瘍。

このぐらいが現代医学で診れるギリギリのライン。

まあ、脊柱管狭窄症のように、中身を診れる検査の道具を使える現代医学は、いろいろと使い勝手はいい。

けれど、腰椎症に代表される、慢性的な痛みや違和感、そしてヘルニアや狭窄症のような神経症状のようで、神経圧迫が診られないしびれ。

このようなものに出会うと、一般の方は、大抵、自分是不治の病にでもかかったような気がしてしまう。

そのため、これまでは、「原因不明」や「異常なし」と言っ

てきたものに、急きよつけた名称が腰椎症。

名前は付けたが、治し方がわからず、湿布や電気を当て、
何とかごまかすだけの治療を繰り返す。

ところが、この現象を、鍼灸や整体の分野で診ていくと、
意外なほど簡単な症状であることが多かったです。

1. 腰椎や骨盤の歪みによるもの
2. 腰回りの筋肉のバランス以上によるもの
3. 腰回りの血行障害によるもの
4. 過去に腰回りで何らかの手術を行い、手術の跡が引き
連れ血行障害を起こしたもの
5. 交通事故やボキボキ整体などによる腰椎捻挫

このような原因から、慢性的な症状が腰回りに起こる。

これが、腰椎症の本体。

従って、上記の原因を見つけ出し、その原因を改善すれば、
腰椎症を殲滅することが可能。

そして、上記の原因を見つけ出すには、血液検査でも画像
診断でも、見つけることはできない。

見つけ出せるのは、背骨や腰周辺の触診や中国医学特有の
脈診という、西洋医学にはない触診技術。

とはいっても、整体や鍼灸であれば、どの先生でも見るこ
とが可能かというところ、95%の先生は、診ることができない。

なぜなら、そのようなところまで踏み込んだ授業が、学校
では行われていないから。

ただ、少ないとはいえ5%は、国内にもいるはずなので、探
してみるといい先生に出会えるかもしれません。

❖ 6 : 腰椎分離症とすべり症の症状と怖さ

腰椎分離症とすべり症という名前を聞いたことがあるでしょうか？

キュアハウスへ通院されている患者さんであれば、私がすべり症を持っているということは、何度も聞かされていると思いますので、聞きなれていると思います。

しかし、身近な存在で分離症やすべり症の患者さんがいないと、全く分からない疾患名だと思います。

簡単に説明すると、

1. 腰椎分離症は、腰椎の骨折
2. すべり症は、腰椎の脱臼

このように分類されます。

腰椎の骨折と言ったら、腰椎の圧迫骨折というものがあります。

この圧迫骨折と分離症はどう違うかというと、骨折は、骨と骨の亀裂部がくっつけば、それで完治となります。

しかし、分離症は、骨と骨がくっつくことなく、それぞれ自由に動いてしまうということになります。

従って、いつでも痛みを発症することが可能ということになります。

すべり症に関しては、腰椎の脱臼ですので、腰椎の本来あるべき位置からだるま落としのごとく、大きく位置がずれてしまったことを言います。

そして、元の位置に戻ったとしても、この滑ってしまう腰椎を安定させる強い靭帯が、機能できない状態にあるのが、すべり症というものですので、いつでも位置をずらしてしまふようになっているということになります。

これが、すべり症です。

元力士の千代の富士を覚えているでしょうか？

彼は、両肩に脱臼癖を持っていました。

少しぶつかるだけで、簡単に抜けてしまうほど、脱臼が癖になっていたそうです。

この状態が、肩ではなく背骨になっているのが、すべり症の状態。

そして、千代の富士は、肩が抜けないような強靱な肉体を

得るため、日々肉体を改造していきました。

その結果、力士の世界にはあり得ないほどの、ムキムキな筋肉質の力士として注目を集め、見事横綱を獲得しました。

このことから、すべり症も筋肉を鍛えることで、痛みやしびれなどの症状を抑えることができるのではないだろうか？という考えに行きつきます。

ところが、すべり症の症状は、ほぼヘルニアの症状と同じで、痛みやしびれなどの症状が発症しますので、とても、筋トレを行えるようなレベルではないわけです。

なぜなら、腰を動かすだけで飛び上がるほど痛みが強くなってしまったり、痺れがひどくなったりしてしまうからです。

分離症もすべり症とほぼ同じで、骨折したまま分離状態の腰椎が、関節外に出て外部の血管や神経を圧迫しないように、関節内に収められるように筋肉を鍛えていく。

このようなことが重要であり、もっと大変なことは、その鍛えた筋肉を決して固めないということ。

固めてしまえば、運よく腰椎が症状を出さない位置で筋肉が固まってくれたら、ラッキーですが、ほとんどの場合、腰椎が良い位置のまま筋肉が固まるということはありません。

筋肉が固まった結果、腰の関節内に炎症が起きたり、ヘルニアになってしまったり、血行障害が起こり、様々な痛みの原因になってしまうのです。

❖ 7 : 脊柱管狭窄症の状態把握

脊柱管狭窄症というものは、背骨の間に脊髄という重要な神経が通る通り道としての空洞があります。

その通り道を何らかの障害物により、神経を圧迫されている状態を言います。

とはいえ、最も問題になる状態は、黄色靭帯という背骨を安定化させる重要な靭帯が、肥厚してしまった結果、通り道が狭くなったというもの。

その他に椎間板が邪魔になり神経障害を起こすこともあったり、通り道上に石灰沈着が起こったりした結果、神経症状が起きるというもの。

症状的には、立っていたり歩いたりすると、足全体や膝から下に、痛みやしびれが起こるというもの。

ところが、じっとしている時には、それほどひどくなくうっすらと痛みやしびれを感じているという程度。

症状がひどい場合には、腰を丸めるようにしゃがむと、楽になるが、また立ち上がったたり歩いたりすると、すぐに症状が戻ってくるという状態。

単純に体重のかけ方を変えるだけで楽になるパターンや、腰の歪みを取り除くことで、症状が消えてしまうような軽い症状から、手術をしなければならない状況まで、症状の強弱があるものです。

基本的に、腰の使い過ぎで起こるパターンと、ずっと同じ姿勢を保つことでも起こるパターンがあります。

使いすぎは、靭帯の肥厚をお越し、最も完治が難しい状態を招きます。

何もしなくて、起こるパターンには、

1. 太りすぎ
2. 長時間歪んだ姿勢の保持
3. 腰周辺の筋力低下
4. 腰周辺の血行障害
5. 慢性的な宿便

などが考えられます。

これらを改善するには、使いすぎの場合には、その日のうちに疲労回復する手段を取り続けるということ。

何もしないパターンには、腰周辺の筋肉や腸を動かす習慣作りが重要なポイントを握ります。

とにかく、黄色靭帯の肥厚や脊柱管内の石灰沈着に関しては、ほぼ手術以外に、症状を取り除くことはできません。

悪性腫瘍が脊柱管内に発症しても、手術しか方法はないでしょう。

ただ、その他の原因によるもので、症状がわずかな場合には、生活習慣の改善や、軽い運動習慣を作り上げれば、何とか改善可能なもの。

何でもそうですが、早期発見というのは、あなたの違和感がすべてです。

どのような検査を受ける前に、何となく最近違う感じがする。

この感覚を研ぎ澄ますことをおすすめします。

❖ 8 : まとめて腰痛の改善方法を考える

どんな腰痛でも、長く患うのはつらいもの。

できるだけ早く改善したいと思うのは、誰もが共通した願いだと思います。

そのために、ざっと腰痛の診断方法と改善方法を書いています。

まずは、急性か慢性かということ。

1. 明らかな原因がある場合
2. 何もしていないのに痛みが出てきた場合
3. 何が原因か理解できない場合

この場合考えられるのは、

1. 外傷による急性対応が必要
2. 2と3は、慢性痛か内臓疾患によるもの

そして、まずは、整形外科で検査を受けること。

これが、一番先に行わなければならないこと。

なぜなら、あなたの身体が、どのような状態で症状を発生しているのかが誰もわからないから。

しかし、整形外科へ行く前にも、やるべきことがあります。

1. 外傷の場合には、患部をアイシングする
2. 慢性痛か内臓疾患の恐れがある場合には、楽になる湿布を貼る

アイシングに関しては、冷湿布を貼り、その上から氷やアイスノンなどで、患部を徹底的に冷やすということが必要になります。

感覚的には、

冷たい⇒じんじんする⇒しびれる⇒骨をつかまれるような
深部の痛み⇒無感覚

このアイシングスタート時に、冷たいという感覚から、最後の無感覚になるまで冷やすと、効果的なのですが、つらくて、とても最後まで耐えられないということもあると思うので、そこまで我慢する必要はありません。

右に近付ければ楽になりやすいということだけ覚えておけばいいと思います。

次に、腰痛の原因や状態把握というところ。

1. じっとしていても痛いのか？
2. 動くと痛いのか？
3. 動き続けていると楽になってくるか？
4. 動き続けているとどんどん痛みがひどくなるのか？
5. 痛みで眠れないか？
6. 寝ている時は痛くないか？
7. お風呂の中では、痛みは強まるか？弱まるか？
8. お風呂の後の痛みは、入る前と比べて強くなるか？弱くなるか？
9. 楽になる姿勢はあるか？
10. 痛みで一定の姿勢ではいられないか？
11. 痛み始めて痛みは徐々に強まっているか？弱まっているか？
12. 立っている状態・座っている状態・寝ている状態それぞれで動かしやすさに違いがあるか？
13. 痛い時間帯はあるか？

14. 24時間ずっと痛みを感じ続けているか？

このような状態把握が必要になります。

そして、以下のいずれかに該当している状態であれば、確実に病院へ行かなければならない腰痛です。

1. 痛みでじっとしてられない
2. 動き続けるとどんどん痛みが強くなる
3. 痛みで一睡もできない
4. 湯船につかると痛みが強まってしまう
5. 入浴後にどんどん痛みが強くなる
6. 楽な姿勢を見つけることができない
7. 痛みは日々強まっている
8. どの体勢であっても体を動かすことができないぐらい痛い

9. 24時間ずっと痛み続けている

いかがでしょうか？

上記の腰痛は、いずれも緊急を要するものです。

外傷にしろ、内臓由来のものにしろ、上記に当てはまる腰痛は、すぐに病院へ行く必要があります。

上記以外は、病院へ行かなくても大丈夫なものもありますが、初めての腰痛の場合、治る感じか治らない感じか、判断に困ると思うので、まずは、整形外科へ行くことをおすすめします。

次回は、整形外科を受診した後の行動基準を書いていこうと思います。

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きます。
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