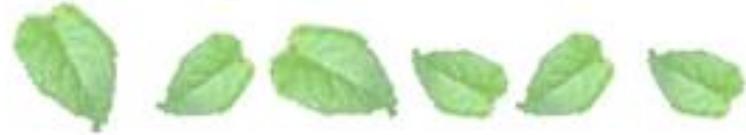


# 膝の痛み・変形性膝関節症 悩み相談編



## ❖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 : 膝の痛みと腱鞘炎のような痛みが改善しない.....	5
2 : 帰宅難民で長時間歩いても腰痛、膝の痛みが改善されて いて感激.....	15
3 : 歩いていると痛みはないが立っていると膝に痛み が！！.....	19
4 : バスケットボールで膝の半月板損傷と前十字靭帯断 裂！！.....	23
5 : バレエ復帰を目指し始めたストレッチで膝の痛みとし びれ.....	31
6 : 膝を伸ばした時に痛みと共にばね指のような音が！！ .....	39
7 : 階段の上り降りの際に膝から音がするのは・・・？	45
8 : 膝が曲げ伸ばしできずテニスができない.....	54
9 : 膝関節の周りに小さな骨が砕け散り手術を受け・・・？ .....	64

10 : 楽しい楽しい旅行のはずが昔手術した膝に痛み が！！ .....	74
11 : 2ヶ月前にヒップホップダンスで膝を痛め病院へ通 うが・・・？ .....	80
12 : 帰宅難民で長時間歩いても腰痛、膝の痛みが改善さ れていて感激 .....	95
13 : グルコサミンは膝の痛みには効果ないの？ .....	110

## ❖ 1 :膝の痛みと腱鞘炎のような痛みが改善しない

膝の痛みと腱鞘炎のような痛みが続いている。

そして、どちらの痛みも病院では、原因不明。

さらに、どちらの痛みも激痛。こんな悩みの相談が来ました。

内容は、

——— ここから ———

こんにちわ。

3週間前より左ひざに痛みがあり、当初はがくがく抜けるような感じでしたが、先週より伸ばすと激痛がはしり、歩けなくなりました。

病院で MRI をしたのですが、異常はみられずボルタレン座薬で処置とのこと。

座薬を使えばしばらく無痛なのですが、切れると倍以上痛みが走り、息をするだけで痛い状態です。

膝をずっと曲げているので強張って余計のばせない感じがします。

加えて右手親指から手首にかけて激痛としびれが発生しました。

腱鞘炎のような、なかに棘がはいつているような痛みです。

病院で薬と固定道具？をいただきましたが、原因は不明です。

ご意見しづらいと思いますが、原因と治療法をアドバイスいただけますか。

————— ここまで —————

膝の痛みと腱鞘炎のような症状でお悩みとのこと。

この膝の痛みに関しては、筋肉の問題とみて間違いないと思います。

筋肉の問題であれば、MRI で異常が診られる事はありません。

しかし、痛みはかなり強いです。

そして、状態としては、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）の弱体化と、膝裏からふくらはぎを通して足の裏までつながっている足底筋の緊張による痛みではないか？

と、思われます。

また、右手親指から手首にかけて激痛としびれに関しては、何とも言えません。

1. 骨の変形があるのか？
2. 筋肉や関節の固さによる、血行障害の痛みなのか？
3. 頸椎椎間板ヘルニアや頸肩腕症候群の可能性も？
4. そして、腱鞘炎なのか？

まあ、検査結果で原因不明と出ているのであれば、こちら  
も 2 番の血行障害による痛みと捉えていいのかな？と思っ  
ます。

特に、刺さるような痛みは、冷えの特徴なんです。

冷え=血行障害

と、捉える事もできますので、筋肉や関節の柔らかさを作  
る必要があると思います。

ということから、膝の痛みに関しては、

1. 竹踏みを行い、足底筋を緩める
2. 足の裏からふくらはぎの筋肉が和らいできたら、大腿  
四頭筋を鍛える

竹踏みはまず、いきなり立った状態で乗ると、かなり痛みが出ると思うので、椅子に座った状態で行ってください。

なれたら、立って乗る。

足踏みはしなくて結構です。

1回に5分以上のらないように注意しましょう。

やり過ぎは禁物です。

ただし、一日に何度も行う事は可です。

その場合、1時間以上は間を置くようにしましょう。

大腿四頭筋の筋力トレーニングに関しては、寝た状態で、

膝の下に枕や座布団を入れ、太ももの力で膝を伸ばし、枕などを床に押し付けるように力を入れます。

押しつける時間は、5秒程度。

2～3回行ったらその日は終了です。

翌日、筋肉痛がなければ、1日に1回ずつ回数を増やしていきましょう。

20回までできるようになったら、椅子に腰かけ、片脚の太ももに力を入れ、膝を伸ばしていき、足が一直線になるようにします。

これも5秒程度、維持した後にゆっくりと下げてください。

これも上記と一緒に、20回位出来るようにしましょう。

注意事項としましたら、膝を伸ばした時に、太ももの裏が椅子から離れないようにすることが必要です。

太ももが浮いてしまったら、違う筋肉のトレーニングとなってしまうため注意しましょう。

また、膝の痛いところへ、ロイヒつぼ膏かチタンテープを貼るのも効果的です。

最後に、腱鞘炎のような痛みについてですが、これは、二つの可能性があるので、絞りきれません。

ですので、どちらも試してもらいしかありません。

一つは、サロメチールを塗って、ゆっくり手首を回し、手指を曲げ伸ばし（グーパー）する運動をしてもらいます。

これも、回数は、上記大腿四頭筋同様な感じで行ってください。

どの運動も、今までに体験した痛みが出るような動きまでは、行なう必要がありません。

痛くない範囲で、動かしてください。

一番大事なのは、どれも筋肉痛を起こさないように、回数や強度には注意が必要ということです。

痛みを改善するために、痛みを感じるなんてことはあってはいけません。

ちなみに、上記であげた商品は楽天から購入できますので、  
ご興味があったら、こちらから確認してみてください。

[ロイヒつぼ膏](#)

[チタンテープ](#)

[青竹踏み](#)

[サロメチール](#)

## ❖ 2 : 帰宅難民で長時間歩いても腰痛、膝の痛みが改善されていて感激

東日本大震災の後、まだまだ危機的状況を感じずにいない中、先日、患者さんからうれしい報告をいただきました。

内容は、

—— ここから ——

この前の大地震の後、やっぱり歩いて帰るしか方法がなく、2時間以上かけて、歩いて帰宅したんです。

でも、助かったのは、先生に、通勤時の靴は替えた方が良くと言われてから、常にスニーカーを持っていたんです。

だから、歩いて帰るといっても、ハイヒールからスニーカーに履き替える事ができ、非常に楽でした。

そして、今まで、メンテナンスをしていただいたおかげで、いつもだったら、あれだけ歩いたら、腰も膝も痛みが出て、歩けなくなったと思うんです。

しかも、あの日、今後食べ物がなくなる恐れを感じ、大量に買い物したんです。

当然、両手に大荷物。

その状態で、家まで歩いて、全く腰痛が出なかったのは奇跡的でした。

ありがとうございます。

—— ここまで ——

これは、非常に嬉しい報告でした。

この患者さんは、半年前から、会社の同僚に紹介され来院  
しました。

そして、約1か月に1回の治療を毎月行ってきました。

当初の、症状としては、20年以上も前の出産時から繰り返しているぎっくり腰を始め、坐骨神経痛、膝の痛み、肩の痛み、手足のむくみなどでした。

整形外科で治療を受けてきたにもかかわらず、一つも症状の改善がなかったようです。

しかし、今は、たまに膝に痛みが出る程度。

それ以外はほぼ、つらくない状況。

これだけの症状を長年、持ち続け、苦しんできた人が、半年前に通い出し、楽になってきたところで起きた、東日本大震災。

こんな大きな災害に見舞われながらも、身体が楽に動いたことがよっぽど嬉しかったようです。

私も、このようなご報告をいただき、非常に嬉しかったです。

### ❖ 3 : 歩いていると痛みはないが立っていると膝に痛みが！！

動いているときは痛みなく、じっとしていると痛みが出るということがあります。

座っていて痛みが出る場合は、坐骨神経痛という有名な疾患がありますが、立っているときに出てくる痛みって、どんなことが考えられるのでしょうか？

今回は、そんな悩みの相談が来ました。

内容は、

————— ここから —————

職場でずっと動いできて（歩いている）結構時間がたった後、仕事をしていないときにずっと1時間は立っていると  
きがあるのですが、右足の膝小僧周辺が痛くなります。

30分ぐらいすると帰るので数時間後回復します。

しかし痛くなるのは毎日ではなく、ときどきです。

以上、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。  
がとうございます。

今回の悩みは、歩いた後に立っていると膝が痛くなる。と  
いうことのようにです。

これは、単純に歩いて疲れた筋肉に対して、静止させながら体重をかけた結果、筋肉が固まってしまい、血行障害が起き、痛みが発生しているものと思います。

この原因と考えられるものは、

1. 筋肉量が歩く量に対して少ない
2. 筋肉の柔軟性が足りない
3. 疲労を起ししやすい筋肉である
4. 血行不良があるため、じっとしていると筋肉が固まってしまふ
5. 食事量が足りない
6. 栄養の吸収率が落ちている

などです。

思い当たる部分がありますか？

一番大事なことは、動かして使った筋肉は、すぐにほぐしてあげることと、適度に栄養を与えることです。

これができていない状態で、さらに常に柔軟性が欠如している筋肉であれば、今回のような膝の痛みは仕方ないものですね！

年齢的にも、成長に筋肉がついていけていないことも考えられます。

筋肉は、動かすだけでは鍛えられません。

必ず鍛えた分の柔軟性が必要です。

その辺をもう一度見直してみると、症状の変化を見つけやすいと思います。

## ❖ 4 : バasketボールで膝の半月板損傷 と前十字靭帯断裂！！

スポーツには怪我がつきもの。

特に、体育館でのBasketボールやバレーボールは、膝を痛めることが多いですよね！！

今回は、16年も前に、Basketボールで膝を痛めた方からの悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

16年前バスケで膝をひねり、半月板損傷、前十字靭帯断裂

と言われました。

今後激しいスポーツはしないということで放置しましたが、その後度々膝をずらしています。

つい先日も子供を自転車に乗せようとしてバランスを崩し膝をはずしたり、震災の時は避難所で膝がずれすぐ戻らずとても困りました。

スクワットはやっていますが、やりすぎると痛みが出ます。

大惨事になる前に簡単にずれてしまうのだけは何とかしたいです。

最近では内視鏡手術で比較的簡単に手術が出来ると聞き、悩んでいます。

————— 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。  
ありがとうございます。

さて、バスケットボールで半月板損傷、前十字靭帯断裂。

そして、その後、膝が簡単にずれてしまったり、スクワットなどの運動で痛みが出るということです。

このずれてしまうものを、改善するうえで、一番簡単な方法は、

やはり **手術**

となります。

ただし、これは痛みが改善するというものではなく、ずれない状態を作るという意味での方法です。

関節は、動かすために存在します。

そして、靭帯はずれすぎないように関節を保護するためのもの。

靭帯が切れてしまえば、当然関節はずれやすくなります。

本来であれば、激しいスポーツをしないという条件の中で、膝周りの筋肉を鍛える必要があったわけです。

もちろんスクワットをされた経験があるようなので、鍛えようとはしたはずですね！！

けれど、筋肉を鍛えるという一般認識が、少し違っていたりするため、鍛えてしまうと、より痛みを作る原因になることが多いんです。

どういうことかというと、筋肉は、縮む方向で力が入ります。

しかし、この縮む筋肉だけが動いて、力を使えるわけではなく、他の筋肉が伸びてくれないと、力を使う筋肉が縮みきることができません。

筋肉が縮もうとしている方向と逆側の筋肉も縮もうとしていれば、動きが止まってしまい、筋肉の力はどちらにも入ることができません。

**当たり前だ！！**

と、思うかもしれませんが、ほとんどの方が、筋肉を鍛えるときに、このような筋肉を鍛えていることが多いんです。

要は、伸びる筋肉は無視して、縮むだけの筋肉を鍛えているわけです。

従って、スクワットのような太ももの筋肉を縮めるトレーニングを行った後には、必ず、その筋肉を伸ばすような、柔軟体操やストレッチ、または、逆側の筋肉（太ももの裏側）のトレーニングを行う必要があるんですね！！

この辺りをないがしろにトレーニングしてしまうと、縮むばかりの筋肉は、太く固くはなりますが、柔らかさがない分、血行障害を起こすことが多くなるわけです。

結果、疲労がたまりやすく、痛みの元を作ることになって

しまうんですね！

これは、手術の後も同じで、手術すれば、靭帯をつなぎとめることは可能です。

従って、関節が必要以上に動きすぎることはなくなり、ずれることは防げます。

けれど、靭帯をつなげたその部分。

そして、手術の時に切った皮膚を縫い合わせた場所は、自然にくっつくわけではなく、無理やり縫い合わせてつなげるわけです。

そのため、皮膚が引きつれたり、縫い合わせた場所が固くなったりすることがあるんです。

すると、その場所が血行障害を起こし、痛みの元となってしまうことがよく起きるんです。

これを理解した上で、手術をするのであれば、何の問題もなく、早期に楽になることでしょう。

そして、一生涯において膝のケアができると思います。

けれど、単純に手術をすれば、完全に楽になり、その後は、何の注意も必要ないと思って、手術を受けるのであれば、もう一度深く読み返していただきたいと思います。

## ❖ 5 : バレエ復帰を目指し始めたストレッチで膝の痛みとしびれ

ストレッチをしているときに、痛みやしびれを感じる人がいます。

筋肉がつってしまう人もいます。

しかし、これはストレッチをしているとは言いません。

実は、このようなストレッチはトレーニングと言っても過言ではないもので、柔軟性を上げるどころか、かえって固い身体を作ったり、怪我の元を作ったりすることがあるんです。

今回は、このことについて書いています。

まずは、ストレッチ中の悩み相談が来ていますので、ご紹介  
します。

内容は、

————— ここから —————

はじめまして。

幼い頃にバレエをやっていまして今になって再開しよ  
うとストレッチを始めました。

しかし前屈の際にひざの裏から足先にかけてぴりぴりとし  
びれた感覚がするのです。

たまにひざの裏にピリリと一瞬痛みを感じることもありま

す。

ストレッチのほうが悪くなく、筋を痛めてしまっている  
のではないかと不安です。

何故痺れてしまうのでしょうか？

お忙しいかと思いますがお手すきの際によろしくお願  
いします。

————— 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。

今回は、ストレッチをすると膝の裏にピリリと痛みを感じ

るということです。

このしびれの正体は何か？

ということのようです。

この方は、幼い頃にバレエをやっていたとのこと。

そして、復帰を目指して始めたストレッチで症状が出てきたと。

これは、まず答えから先に行きましょう。

このしびれの正体は、

## 筋力低下

です。

では、詳しく説明していきましょう。

バレエというスポーツは、柔軟性を非常に要求されるもの  
です。

特に膝の裏の筋肉の柔軟性がなければ、足を真っ直ぐに伸  
ばした姿勢を保つことができません。

足が真っ直ぐにキープできなければ、きれいに踊ることは  
できません。

逆に、日常生活は？

というと、ほとんどのケースで膝を曲げていることが多い

わけです。

膝を曲げている時の、膝の裏の筋肉は、縮んでいる状態です  
ね！

身体を前屈させるときは、膝の裏側の筋肉が伸びている状態  
です。

縮んでいる筋肉を伸ばそうとすると、筋肉は引きつります  
ね！

この引きつっている筋肉の状態は、かなり固くなっている  
と言えるわけです。

固い筋肉は、本来の筋肉の働きができなくなっている状態  
を表します。

従って、筋力も柔軟性もかけている筋肉と言えるわけです。

固いものが神経に当たると、神経症状として、電気が走るような感じがしたり、しびれや痛みが出るようになるんです。

ですので、気を付けることは、昔の柔らかさや、バレエの動きを元に、柔軟性をアップさせるようにストレッチしないことです。

一番大事なことは、今あなた自身の身体の柔軟性が、どの程度なのかを、しっかりと把握すること。

そして、焦らずにじっくりと柔軟性アップを目指しましょう。

筋肉は伸ばそうとしすぎると、筋肉を引き裂かれそうな危機感を感じるため、引き延ばす力に反発するように、縮める力がついてしまうものです。

伸ばしたい筋肉が、心地よく感じる程度に伸ばしてあげて、心底深呼吸することで、心身ともにリラックスすると、いつの間にか、筋肉は柔らかくなり、可動範囲が広がっているものです。

そもそも、昔バレエをやっていたのであれば、焦らなくとも、無理せずに、毎日コツコツと続けることで、元の柔らかさを取り戻すことができます。

焦らずにじっくりと！！

時間をたっぷりにとって、柔らかい身体を取り戻しましょう。

## ❖ 6 : 膝を伸ばした時に痛みと共にばね指のような音が！！

膝を動かすと痛みが出る。

と言っても、膝をどう動かすと痛むのか？

動かした瞬間だけが痛いのか？

動かし続けると痛みが強くなるのか？

何もしなくても痛いのか？

など、痛みが出るタイミングは様々です。

そして、その痛みの種類によって原因は違ってきます。

今回は、そのさまざまな膝の痛みの一つの例が相談内容になります。

内容は、

————— ここから —————

1週間前から曲げていた膝を伸ばすとき、ばね指のような音がし、その時に痛みが伴います。

椅子に座っていて立つ時がつらいです。

歩き出すと問題ないのですが改善策はあるのでしょうか？

————— 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。  
ありがとうございます。

今回は、膝の痛みについてですね！

曲げていた膝を伸ばすと、痛みが出る。

しかも、ばね指のような音がするとのこと。

これは、単純ですね！

膝周りの筋肉が固まっている証拠です。

膝関節に問題があれば、歩けば歩くほど痛みが強くなります。  
す。

膝周りの筋肉に傷があったり炎症があっても、伸ばす瞬間だけでなく、どのようなタイミングでも、膝が動けば痛みます。

しかも、ばね指のような音がする。

これは、固まっているものが、急に動き出すときの音なのです。

そのため、今の季節柄、関節が固まり、動きにくい状態となり、動かした瞬間のみに、症状が出ていると感じます。

このタイプの膝の痛みの改善策としては、特定の姿勢を長時間続けない。

もし続ける場合、もしくは続けた場合には、前後に十分屈

伸運動や膝関節を回す運動をする必要があります。

このように、ちよくちよく、関節や筋肉を動かす癖をつけておくことで、短時間同じ姿勢を続ける程度では、問題がなくなると思います。

ただし、一番の問題になるところが、現時点での筋肉量です。

特に、太ももの前側にある大腿四頭筋という筋肉が、少なくなっている場合は、しっかりと強化していく必要があります。

目安として、膝のすぐ上の筋肉が、昔と比べて盛り上がっているか？凹んでいるか？

筋肉が盛り上がっていて、膝のお皿の輪郭が見えにくい状態であれば、動かす頻度を上げれば大丈夫です。

しかし、お皿がくっきり見えるぐらい、膝の上側の筋肉が少なくなっている場合には、スクワットなどで大腿四頭筋を強化する必要があります。

ですので、まずは、

1. 筋肉量のチェックを行う
2. 筋肉がある場合は、運動の癖をつける
3. 筋肉がない場合には、筋力アップする

このようなことが、改善策となります。

その他の対策もありますが、根本的に改善するには、上記の内容が重要になります。

## ❖ 7 : 階段の上り降りの際に膝から音がするの・・・？

膝の痛み、そして、膝を曲げ伸ばしする際の音。

この悩みを持っている人は多いと思います。

そして、一旦、症状が落ち着いたのに、また症状が出てくる。

このような経験をされている方も多いのではないのでしょうか？

今回は、このような悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

こんにちは。

〇〇です。

膝についてのご質問です。

以前、近くの整体で半月板損傷と診断されたことがあり、  
先日、つれたような感じがすると先生にメールでご相談し  
ました。

その際は、膝に負担がかからないように行った、筋肉をつ  
ける体操でできた筋肉が固まったのだろうということで、  
ストレッチなどを行い今は問題ありません。

ただ、最近痛くはないのですが、階段の上り降りの際に、膝が『かしゃかしゃ』というんでしょうか・・・砂が挟まったような音と感じがします。

ちょうど、足を 90 度に曲げるときに、『かしゃ』って感じになります。

これは、何が原因なのでしょう。

————— ここまで —————

今回は、キュアハウスの患者さんからの悩み相談です。

さて、この相談の前にどのようなやり取りがあったのか？

約 2 か月前に、このようなメールをいただきました。

————— ここから —————

今日は、膝についての質問です。

以前お話をしたかどうか忘れてしまいましたが、震災当日、歩いて自宅まで帰ってきたことがたたり、右ひざを痛めてしまいました（半月板損傷）。

以前から通っていた自宅そばの整体で、膝の上の筋肉をつけないといけないといわれ、筋肉がつくような動き？を教えてくださいいただきました。

しばらく、それを続けていたのですが、膝の状態が悪くなってきて、それも止めてしまったのですが・・・

ここ数日、正座や膝を折り曲げる動作をするときに膝がつ

れるような、ぴりっとした感じがあります。

震災後のような痛さは無いのですが、とても気になります。

これについても、お灸などで対処すればよいでしょうか。

お忙しいところ大変恐縮ですが、お答え頂けると幸いです。

よろしくお願ひ致します。

————— ここまで —————

そして、

————— ここから —————

いつもご利用いただきありがとうございます。

文章の内容からすると、おそらく膝の筋力をつけていた時  
についた筋肉が固まり始めた結果の痛みかと思います。

ですので、また同じようなやり方で鍛えつつ、今後は、筋  
肉を固めないように屈伸運動や膝回し等を、習慣づける必  
要があると思います。

お灸で症状は取れますが、根本は、筋肉に対するアプロー  
チが必要です。

少し面倒ですが、やってみてください。

それでは、お大事にしてください。

————— ここまで —————

何やら、同じところをグルグル回ってしまっているようです。

一番大事なポイントは、

**>習慣づける必要があると思います。**

ここです。

この習慣化を忘れて、症状が落ち着いたら、ついついやらなくなってしまう。

たくさんの方が、このような変なループにはまってしまうものです。

膝から音がする原因には、大抵の場合、

1. 膝の上下にある筋肉のバランス異常
2. 膝の前後にある筋肉のバランス異常
3. 膝の左右にある筋肉のバランス異常
4. 左右の脚長差によるもの
5. 膝の関節と、関節を動かすための筋肉のバランス異常

などが、原因になります。

要は、ある一定の角度で、長時間膝を固める機会が多い時になる症状だと捉えてください。

例えば、いつも座っているとか、ずっと重い荷物を持って立ちっぱなしだとか、とにかく同じ形で、長時間過ごすことが、この症状の原因になります。

「かしゃ」という音と共に、痛みが出るようであれば、遊離軟骨（いわゆるネズミというもの）を疑う必要もあるか

と思います。

しかし、今のところ痛みは出ていないようなので、地道にストレッチや柔軟体操を続け、バランスが狂った状態で膝を固めないように、注意する必要があります。

痛みや違和感がなくなったところで、膝を固めるような習慣が残っていれば、いずれ症状は再発します。

その再発の仕方は、まったく同じ症状の場合もあれば、まったく違う症状となって表れることもあります。

ですので、症状が出てからアタフタするよりも、

**症状が出ないように、予防することが重要**

になってくるのです。

## ❖ 8 : 膝が曲げ伸ばしできずテニスができない

今回は、患者さんから、うれしい経過報告が来ていますので、掲載させていただきます。

内容は、

————— ここから —————

基礎講座、送っていただきありがとうございます。

いつも、楽しみに読んでいます。

私の脚、ご無沙汰しておりますが。

あの後、グランドキャニオンへ行き、歩いたせいかだいぶ良くなり、7月からはテニスも再開しております。

若かった以前の様にはいきませんが95%程度は戻っているように思います。

ラジオ体操と銀粒は私なりに続けています。

取り敢えず、お礼とご報告迄。

————— ここまで —————

この方は、70代の男性で、50年以上もテニスをされてきた方。

けれど、何度もテニスで膝を痛め、今回は曲げ伸ばしもで

きないほど膝が痛く、テニスができない状態になっていました。

年齢的にも、引退を考えた方がいいのか？

しかし、テニスは続けたいということでキュアハウスに来院されました。

レントゲン上では、何の問題もなかったということですし、CTの画像も見させていただきましたが、私が診てもまったく関節には問題がありませんでした。

であれば、問題は、筋肉にあります。

ご自身も筋力は鍛えなければならぬと思っていたようです。

そのため、必死に鍛えた結果が、膝の曲げ伸ばしをしにくくさせていました。

どういうことかというと、筋肉は、トレーニングで太さと強さは鍛えられます。

けれど、ほとんどの人がこの段階で満足されます。

しかし、筋肉は、伸びたところから縮むことで、力を発揮させるものです。

トレーニングでは、筋肉を縮めることに終始します。

ですので、トレーニング前後に必ずストレッチや柔軟体操で、筋肉を伸ばすということをしなければならないわけです。

トレーニングの量や負荷が多ければ多いほど、ストレッチの時間も長くとらなければならなくなります。

通常のスポーツジムなどで教わるストレッチ程度では、トレーニングで鍛えた筋肉を十分に伸ばすことはできないのです。

しかも、ストレッチの仕方を知らない人たちが多すぎて、ストレッチを一生懸命行うことで、さらに固い緊張した筋肉を、作ってしまっている人が異常に多くなっています。

これは、トレーニングは、緊張を作ることで筋肉に力が付く。

ストレッチは、緊張をほぐすために徹底的にリラックスして行わなければならない。

この原則を、トレーニングはできても、ストレッチも一生懸命行おうとするので、筋肉に力を入れて、必死に伸ばそうとしてしまうわけです。

このような、ストレッチをしている人は、大抵体の中で綱引きをしてしまっているんです。

筋肉を無理やり伸ばす。

その結果は筋肉が引きちぎれてしまいます。

ゴムを伸ばしていると切れるのと同じです。

身体は本能的に、それを阻止しなければなりません。

そこで、伸ばされている方向と逆方向に、それ以上伸ばさ

れないように力が働きます。

その結果、筋肉を伸ばさないようにするための筋肉が鍛えられてしまうわけです。

ストレッチをしてもなかなか柔らかくならない。

もしくは、段々固くなっているような気がする、という方は、この辺が間違っているわけです。

話が長くなりましたが、この患者さんは、ストレッチのことは全く考えていませんでした。

とにかく、鍛えて、若さを取り戻そうとしていました。

現に、筋肉は、かなりしっかりしたものがありませんでした。

けれど、伸びることを一切忘れた形で、存在していたわけです。

これでは、膝を曲げ伸ばしすることはできません。

テニスのように走り回るスポーツには、柔軟性豊かな筋肉が必要不可欠です。

柔軟性が欠如している筋肉があれば、その筋肉が動くべき関節をうまく動かさせません。

よって、怪我を作りやすい状態と言えるわけです。

その辺の知識が付き、しっかりと体のメンテナンスができ、旅行まで行けて、テニスもできるようになったようです。

実は、この患者さん、たったの3回しか通っていません。

しかも、70代です。

そして、テニスを再開されているわけです。

これって、すごいと思いますか？

実はいたって普通のことなんですよ！！

年だからって諦めている人。

年だから諦めさせている人。

年だからかまいすぎている人。

このようなことが、本当に老化を進行させてしまうんです。

この患者さんのように、しっかりとやりたいことに焦点を当て、そのための身体を作っていけば、普通にやりたいことをやることは可能なんです。

何歳であっても可能です。

諦めた時が最後です。

あなたはどちらを選びますか？

あなたはどちらを選んでもらいたいと思いますか？

## ❖ 9 : 膝関節の周りに小さな骨が砕け散り 手術を受け・・・？

スポーツ障害は、時として手術が必要になります。

けれど、その手術がきっかけで引退をせざる負えなくなる  
こともあります。

復帰をするためには、手術が大事ではなく、手術をした後  
に、その患部をどのように復帰させるためにリハビリする  
のか？

ここが重要になるわけですが、今回は、このような悩み相  
談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

早急な悩みとして、尊敬し、お慕いしているダンスの先生が、膝が悪く、（膝関節まわりに砕かれた小さな骨が散っていてそれを取り除く手術をされたのが一昨年です。どちらか片方でした）今、ひざのリハビリをしすぎて、なかの筋肉がつったままの状態だそうです。

拝見していて、歩けたりはできますが、膝がつねに曲がった状態のようです。

このままだとダンスを止めるとおっしゃっています。

そちらの別件説明のなかに、ストレッチをがん張り過ぎて、伸ばそう伸ばそうとするあまり、筋肉が縮もうとしてしま  
う . . . .

という文章を拝見しました。

なんとか縮もうとする（いま縮まったままの）筋肉を元に戻す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。

さて、今回は、膝の手術後の問題ですね！

このケースは非常に問題アリアリなんです。

なぜなら、手術の術式がわかったとしても、その手術中に、どこに傷が入り、その傷をどのように修復させたのか？

この傷の場所や修復作業が、その外科医によって違いがありすぎるからです。

また、手術自体、小さな骨が散っているものを除去する方法は、体内に多くの傷を残すことがあります。

この体内の傷がなく取り除ける場所に、小さな骨が固まっていたのであれば、影響は最小限に抑えることができたと言えるでしょう。

けれど、ダンスをしていて骨が砕けたのか？軟骨が割れたのか？

それとも、交通事故か何かで、そのような膝になってしまったのかもわかりません。

ダンスで骨が割れたのであれば、骨の耐久力の限界に達したということで、今後ダンスをすることとしても、今まで通りということは難しいと思います。

交通事故の影響で、手術が必要になったのであれば、うまく持っていけば、ダンスを踊れるようになるかもしれません。

しかし、そこには、手術をしたその傷口を、周りの皮膚と同じような柔らかさに戻す必要が絶対条件となります。

これは、筋肉の力や働きが元通りになることよりも難しいリハビリになります。

なぜなら、そのようなりハビリを整形外科ではできないからです。

手術の傷口のリハビリを行っているのは、おそらく一部の鍼灸師だけだと思うからです。

従って、整形外科で鍼灸師が傷口まで見てもらえる病院であれば、完全に近いリハビリができると思いますが、大抵の場合は、2・3件掛け持ちでリハビリに通わなければ、このような手術の後に、再起するのは難しくなってしまいます。

もちろん、ダンスが踊れるぐらいに体調を戻すことは簡単です。

けれど、すぐに痛みが出てしまい、一瞬で終わってしまうのであれば、復帰した意味がありません。

しかも先生ともなれば、生徒さんは踊れなくとも、自分は

踊って見せなければなりません。

意地で踊り続けることはできても、長く続けることは難しいでしょう。

再起をする上では、万全のリハビリと、復帰した後のケアを続けていくこと。

これが欠かせません。

また、先生がおいくつなのか？

ここも重要なポイントになると思います。

もしかしたら、すでに膝の軟骨はすり減っていて、骨自体も弱くなっているかもしれません。

もし、そのような状態で復帰をしてしまうと、もっと大きな手術をしなければならなくなるかもしれません。

このように、リハビリのし過ぎによる筋肉の引きつれというだけでなく、総合的に、膝の状態、そして、その膝を支えられる身体全体の状態を考えた上で、最良の方法を取れたらと思います。

今回は、受傷した本人からの相談ではないので、具体的な内容よりも、手術の後に対する考え方を主に書きました。

どのスポーツでも共通ですが、早期復帰を目指し、手術をする選手を多く見てきました。

けれど、復帰はしたが、その後のリハビリを適切にこなした結果、早期引退を決断せざる負えない選手が多すぎます。

これは、手術をすれば、早期復帰できるという情報だけが伝えられ、復帰する上で必要な情報や、復帰後にやらなければならない身体のケアまで、踏み込んで指導される先生が少ないのではないかと？

と、思わざる負えません。

もしかしたらしっかり伝えたのに、復帰できた喜びにより、先生の忠告を無視して、選手が勝手な行動をとることで、早期引退しているケースが多いのかもしれない。

私の場合、臨床で手術を経験した患者さんからは、復帰までのリハビリを、徹底的に指導されたという患者さんをほとんど見たことがありません。

こう考えると、手術は病院で、リハビリは病院以外でリハ

ビリをしっかりとできる治療院及びリハビリ施設で行うということが必要なのではと思います。

このように、この日本という国は、まだまだ医療を進化させる必要があります。

能力的には、世界一の能力がおそらくあるであろう日本の医療技術。

けれど、一つにまとまっていないがために、バラバラの治療をしてしまう。

結果、医療機関を彷徨い続けるドクターショッピングを、してしまう患者さんが多いのではないのでしょうか？

## ❖ 10 : 楽しい楽しい旅行のはずが昔手術した膝に痛みが！！

今日は、患者さんからの膝の痛み改善報告です。

旅行中に膝の痛みが出てしまい、ご自身で痛みを改善したというご報告をいただきました。

膝痛改善報告は、以下のような内容でした。

————— ここから —————

適当なお灸の効果について「報告」します。

膝の治療でいつもお世話になっています。

先日、遅い夏休みで観光してきました。

日中、神社や森など舗装されていない道を歩くなど、慣れていなかったのもあったようで、いつもと違う痛みがでてきてしまいました。

膝、膝下の外側、足の裏までが、むくんでいるような、はっているような感じです。

毎晩、持参したお灸を腫れてるっぽい箇所を選び 20～30 個使いました。

そのうち、悪い箇所がだんだん解らなくなってきたので、足の指をグーパーさせ動きやすくなるまで、適当においてみることにしました。

翌日はまた歩くことができ、5日間のりきれました。

「軽くなるまでいつもより多めに施灸する」

ことで効果があった気がしましたのでご報告します。

次回、もっと効率的な正しい方法を教えていただきたくお  
願います。

それにしても、観光地はダンス以上に筋力不足を再認識さ  
せられる所でした。

日々、散歩や庭の手入れなどで鍛練していそうな高齢者の  
方々に完敗です。

いくら毎日「観光」しないとはいえ筋力アップを考えまし

た。

今日は早く寝ます（笑）。

————— ここまで —————

この方は、約1年前から通い始めた患者さんです。

元々、膝を2度ほど手術され、膝の可動域が著しく低下している状態での来院でした。

また、膝の痛みをこらえながらも、運動不足にならないようにと、ダンスを4年ほど続けていました。

そんな状態を、キュアハウスでお灸し始め、かなり痛みが軽減してきて、今回の旅行です。

しかも、お灸を持参していただき、疲労回復に努めたことで、全日程をこなすことができたようです。

これは、本当に心から嬉しい報告でした。

私は、この患者さんのように、自分自身で異変を感じ、その場で、自分自身の考え方により、改善策を取り、日常生活に支障が出ない程度には改善できるようにする。

このようにできる方をたくさん育てたいと思っています。

その一つの成果として、旅行中にひどくなり、日程をこなすことができず、つらい状態で帰ってきての来院。

こんなことにはならず、旅行中に改善できた。

これは、一つは、こちらの講座の成果ともいえると思います。

### キュアハウスの悩み改善徹底基礎講座

もっともっと多くの方が、このような成果を出せるように、  
たくさんの方に知ってほしいと思っています。

もし、お近くに、身体の悩みを抱えている方がいたら、そ  
っと教えていただけると幸いです。

## ❖ 11 : 2ヶ月前にヒップホップダンスで膝を痛め病院へ通うが・・・？

今日は、異常なほど長い記事になってしまいましたが、誰にでも起こりうる話だと思いますので、じっくり読んでいただけると嬉しいです。

長文は、膝の痛みに関する悩み相談から、始まります。

相談内容は、こちら。

————— ここから —————

最近メルマガに登録した者です。

二ヶ月前にヒップホップダンスの練習中、左膝を痛めまし

た。

整形外科で MRI を撮り、その時の医師からは半月板損傷との診断。

ところが様子を見ましようと言われるばかりでそれから 2 ヶ月の間に 4 人の医師が入れ替わり、それぞれ微妙な意見差が・・・

近くの整骨院では前十字を疑われ、それを医師に伝えると

「ああ、確かに切れてるかも」

「まあ靭帯なくても平気な人もいるし」

「生活レベル が戻りゃいいんじゃない？」・・・

結局、痛み止めと湿布薬、一度ヒアルロン酸注射、たまっ

た水抜きといった治療。

自分としてはそれまで色々なジャンルの趣味・・・社交ダンス、エアロ、ヨガ、アルゼンチンタンゴ、ジャズダンス等をやっていたので、それができるまで回復したいと必死なのに、リハビリの指南もなく不安だけがふくらむばかり。

ネットサーフィンをして情報を探しました。

とりあえず衰える筋力をカバーするためのリハビリメニューを自己流に判断し、大腿四頭筋や内転筋の運動を家で毎日やることにしました。

次に治療院を探し、「ゴッドハンド」と呼ばれる方の所へ行きました。

ここでは全身のバランスを整え、自然治癒力を促すという趣旨には大変賛同したものの、治療直後は膝が軽くなった気がするのですが、長くは続きません。

おまけに整形外科の受診で水を抜いたということに不快感を露わにして、自分の治療方針とは合わないのもう来るのを辞めた方がいいと言われてしまいました。

2 か月が過ぎ、確かに生活レベルはまずまずです。

でも不安定感と膝の中の引っかかりがあって、運動にはほど遠いのが現状です。

整形の受診も次は一ヶ月半後（学会シーズンのため膝専門医が多忙）というような間の空き方です。

今、何ができるのか、何をすればいいのか・・・

そんなことを考えながら再びネット情報を探していて、このサイトにたどり着いた次第です。

ちなみに年齢は 57 歳、広島市在住です。

多分この年齢から医師は生活レベルで充分と判断するのか  
なあと思ったりもするのですが。

自分に合う治療院なり、リハビリなりを見つけるにはどう  
したら良いのでしょうか？

不躰な相談ですいません、でも病気や怪我について自分の  
知りたい情報というのが、なかなかないのだということが  
よく分かりました。

————— 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。

この相談に対して、私は、このような返答をしました。

————— ここから —————

本日はお問い合わせいただきありがとうございます。

これは、よくあるパターンではあるのですが、悲しい真実  
ですね！

いろいろ、調べたり受診すればするほど、医師や治療家と  
いうのは、 本当に治す気があるのか？ と、思ってしまう

ますよね！

実は、医師も治療家も、患者さんの本当の苦しみがわからないんです。

それは、実際に受傷して、痛みの実体験というモノがないからなんです。

痛みは、怪我の種類によって、様々な表現をします。

さらに、靭帯の問題であれば、痛み以外の違和感や恐怖感がつきまといまます。

これは、本当に、実際受傷しなければわからないこと。

ですので、理解を示せるのは、靭帯損傷、半月板損傷など

の経験のある人を探すことが、必要になるんです。

それは、医師かもしれない、柔道整復師かもしれない、鍼灸師、整体師、カイロプラクターかもしれません。

また、トレーナーやインストラクターの中にも知れません。

ネット上にプロフィールで書いている人もいるでしょうし、一切、情報を表に出していない人もいます。

だから、探すのが難しいんです。

今の膝の状態をダンスが出来るところまで回復させる。

これは、不可能ではないと思います。

ただ、適切なトレーニングは絶対的に必要です。

トレーニングとストレッチング、そして治療が組み合わさって、初めて先が見えてきます。

総合的にできる治療家が近くにいればいいですが、探すのが難しければ、それぞれのプロフェッショナルと、個別契約をしていくしかないかもしれません。

まずは、探し続けることです。

こんな答えにならない返答で申し訳ありませんが、私ができることはこれぐらいです。

ダンス復帰を祈っています。

---

ここまで

---

あなたは、どう感じましたか？

私も、医師や治療家巡りを続け、どこへ行っても、治してくれるという人に巡り会えなかった。

だから、自分自身が自分の身体を治せるようになると、治療家に転身する決断をしました。

そして、実際治療家になるために、学校に通い、学校の先生と話、いろんな治療院で勤め、様々な先生の考え方を知り、たくさんの学会や勉強会に出席し、何となく気づいたこと。

それは、皆勉強好き。

勉強が出来れば、治療ができる。

〇〇法を知っているから、治せるはず。

なんて考え方になっているんです。

これは、患者さんの悩みがどこかに飛んでしまっている真実なところ。

患者さんは、つらいと思っているその心を治したいんです。

そのつらさがなくなり、方向性をつかめれば、勝手に治すための行動をし始めます。

そのためには、なぜこの症状があるのか？

なぜ痛いのか？

なぜしびれているのか？

何をすると改善できるのか？

何をすると症状が作られるのか？

そのことを伝える技術が一番必要なんです。

いくらゴットハンドでも、その患者さんの丸々1日の行いを、  
管理できることは絶対にありません。

どんなに素晴らしい治療をやったとしても、たかだか1時  
間ほどの時間だけです。

1日だけを考えても、残り23時間は、患者さん本人が症状を改善するための方法を取らなければ、治るわけがないんです。

例えば、胃が痛いから、病院で胃薬をもらって、安心してコーヒーを飲んでいる人がいます。

これって、コーヒー飲むぐらいなら薬はいらないわけですよ！

コーヒーは胃を痛める飲み物です。

胃薬は胃の痛みを抑えるために飲んでいきます。

違和感を感じませんか？

この人は、いつまで胃薬を飲むんでしょうか？

このような人が、ほんとうに多いんです。

これは、医師や我々治療家が、しっかりと患者さんに伝えていないから起こっていることなんです。

治療家は、治すだけではダメなんです。

医師は病気を治すだけではダメなんです。

なぜ、そんな状況に陥ったのか？

そこをしっかりと教えて、もう二度と同じ事を繰り返さないように、指導しなければならないんです。

そのような、しっかりと患者さんの生活と向き合える治療家を、探し当てれるよう心から祈っています。

もし、探しきれない場合には、私に相談してください。

場所的に通うことは難しいかもしれない。

けれど、治すためのヒントはいろいろ伝えられると思います。

まずは、やれる範囲で頑張ってください。

## ❖ 12 : ランニングを始めて膝やアキレス腱に痛み

健康のために走り始める。

運動不足だからランニングを開始。

しかし、走り始めたはいいが、いろんなところが痛み出して…？

こんな悩みを相談されることが非常に多いんですが、今回は、その一つをご紹介します。

相談内容は、

————— ここから —————

初めまして。

ネットでこちらのサイトを見つけました。

今回は膝の痛みについての相談をしたいです。

20代前半の男です。

何年かぶりにランニングを再開したのですが、はじめから自分の限界以上に走りすぎてしまったのか膝の皿とアキレス腱を痛めてしまいました。

日常生活にも影響が出て、階段の上り下りや膝を曲げたりすると関節がパキッと鳴り炎症がおきてしまいます。

もう半年近く慢性的に痛いです。

整形外科さんでは異常なしとの診断でした。

治療方法としてはやはりランニングや筋トレ・ストレッチ  
はお休みして安静が一番なのでしょうか？

それと腕の痛みも1年以上ずっと続いています。

腕を回したり上に伸ばしたりすると同じく関節が鳴り炎症  
がおきます。

可動域が狭まり日常生活でも大変苦勞しています。

整骨院や整体に定期的に通えば回復していくのでしょ  
うか。

それと何年か前に姿勢が悪かったのか首と背中を痛めまし

た。

それから他の部分も痛くなったのですが関連性はあるのでしょうか。

長くなりましたが宜しければアドバイスお願いします。

---

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、今回は、いろいろ痛みが出てしまった方からの悩み相談です。

まず、

>何年かぶりにランニングを再開

とありますが、過去にどのようなスポーツをやっていたの  
でしょうか？

そして、スポーツを止めてから、ランニングを再開するま  
でにどのような身体の使い方をしていたのでしょうか？

このような事がわからなければ、一切答えようがないんで  
す。

ですので、全て「例えば」になってしまいますが、ご容赦  
ください。

>はじめから自分の限界以上に走りすぎてしまった

>のか膝の皿とアキレス腱を痛めてしまいました。

膝のお皿とアキレス腱の共通点は、普段使っていない場所をランニングで急に使ったというところでは

一番、曲げ伸ばすの負荷がかかる場所に痛みが出ている。

ということは、単純にやりすぎたということになります。

---

>整形外科さんでは異常なしとの診断

と、ある通り、動かしすぎた関節や筋肉を痛めただけなので、異常は見つかりません。

怪我ではなく、筋肉や関節の傷だけ。

要は、炎症があるということです。

炎症が治まれば、痛みは消えます。

けれど、ここからが問題。

炎症が治まると痛みは消えますが、関節も筋肉も固くなります。

この固まっている状態で、いきなり動かしてしまうと、また筋肉を傷つけてしまうんです。

そのため、動くとき痛いからまだ治ってないと認識してしまう。

そうではなく、動かしてつけた筋肉を安静にして、動けない筋肉にしてしまってから、また、急に動かしたら、痛むのは当然です。

運動で痛んだ後は、相当ひどい炎症が起きない限り、動かす習慣を作るべきなんです。

動かし続ければ、意外とあっさりと痛みは消えていたはず。

その証拠として、

>階段の上り下りや膝を曲げたりすると関節が

>パキッと鳴り炎症がおきてしまいます。

このように、筋肉のバランス異常が原因である症状が出ています。

要は、動かしている筋肉と、全く使っていない筋肉の差があるという証明になるわけです。

また、

>治療方法としてはやはりランニングや筋トレ・

>ストレッチはお休みして安静が一番なの

>でしょうか？

これも恐ろしい感覚です。

治療方法として、安静が一番なのか？

という問いに対しては、今まで書いてきました。

そして、ランニングと筋トレ、そしてストレッチを同列に

考えていますね！

これは、太陽も月も同じ星でしょ！

と言っているような感覚に似ているものです。

運動と考えれば、確かに一緒なのですが、ランニングや筋トレは、筋肉に負荷をかけるもの。

要は、筋肉に疲労を与え、そのストレスに対して、立ち向かうパワーを作らせる行為のことです。

片や、ストレッチというのは、筋肉本来の柔軟性を取り戻すためのもの。

もしくは、柔軟性を維持するために行うものです。

けれど、ほとんどの人が、ストレッチは苦手と言います。

ストレッチはつらい。

ストレッチは身体が固いから合わない。

ストレッチすると足がつってしまう。

ストレッチすると筋肉がピキッというから怖い。

ストレッチはじっとしてないといけないからつまらない。

このような感想が出てきます。

これ、全部間違ったストレッチトレーニングをしている証拠なんです。

ストレッチは柔軟性をアピールするものではありません。

ストレッチはつらい感覚でやってしまっただけではいけないもの

です。

ストレッチで一生懸命筋肉を伸ばそうとすると怪我をします。

ストレッチは、筋肉の委縮を抑えるものです。

ストレッチは、筋肉の疲労を取り除くものです。

ストレッチは、怪我の回復を早めるものです。

ストレッチは、血液循環を高めるものです。

ここを間違っているのは、ランニングも筋トレもストレッチもトレーニングになってしまう。

全ての痛みが、この間違っただけで運動をした結果ではないでしょうか？

もちろん、定期的に整体や整骨院で、メンテナンスしていれば、楽な状態を維持できます。

でもそれって何のために運動しているのでしょうか？

私は、そんな運動に価値を感じません。

私は、医療に頼らない身体を作るために運動をすべきだと思っています。

あなたは、違うかもしれない。

何かの大会に出る準備として、運動を始めた。

そして、大会は目の前。

けれど、痛みがひかない。

このような場合は、絶対的に医療者の手助けが必要です。

しかし、この場合も、トレーナーの知識が身についている

医療者に診てもらわなければ、

**痛いのなら安静にしてください**

と、言われるだけです。

ランニングして疲れたから、ストレッチで筋疲労を抜く。

ランニングで筋肉痛が出て、筋肉が固まったからストレッチでほぐす。

ランニングでせっかく動かした筋肉だから、その動く性質を維持するためにストレッチを行う。

こんな感じでストレッチを行うわけですが、いざストレッチをすると、筋肉を癒さずに、筋肉をいじめてしまう。

だから余計疲労が強くなり、痛みも長引いてしまう。

長くなりましたが、理解できたでしょうか？

まずは、なぜ久しぶりに走り始めたのか？

走った筋肉はどのようにするつもりなのか？

いつまで走るのか？

走らなくなったら、今まで走った筋肉をどのように

使っていくつもりなのか？

しっかり考えて、行動していきましょう。

## ❖ 13 : グルコサミンは膝の痛みに効果ないの？

どこかが調子悪くなると、何を取ればいいのか？

薬なら何？

サプリメントなら？

食材なら？

どこの病院で診てもらえばいい？

治療法は？

何病なの？

こんな悩みを持っている人が多すぎます。

これは、病院へ行けば、簡単に薬を出すということに、慣れてしまったからではないでしょうか？

何か症状が出た。

病院へ行く。

薬をもらう。

症状がなくなる。

治る。

良かった！！

これは、治療ではありません。

治療とは、同じことを繰り返さないための方法を知ることが全てです。

症状が取れたから治った？

じゃあ、なんで再発するのでしょうか？

なぜ、同じ症状にビビるのでしょうか？

一旦治療が完了したのであれば、もし再発しても、再発の原因が理解できるはずですよ。

原因がわかれば、自分で何とかできるものです。

少し遠回りしましたが、以下を読んでください。

————— ここから —————

はじめまして。

最近膝の関節が痛むので グルコサミンを飲み始めましたが ネットで調べてみると 軟骨の主成分はグルコサミンではないとわかりました。

グルコサミンは効果ないのでしょうか？

————— ここまで —————

今回は、悩み相談ではなく、ブログに上記のようなコメントをいただきました。

膝の痛みに対して、グルコサミンやコンドロイチン、ヒアルロン酸と、たくさんの成分をサプリメントや注射で補い、改善を試みる人がいます。

直接注射をするのであれば、膝へ成分が入るので、効果がある場合もあるでしょう。

けれど、口から摂取したものが、膝に行くとは限りません。

膝に効かせるために、摂取したとしても、膝へその成分が届かなければ、何の役にも立ちません。

上記のどの成分も軟骨の成分であるのは確かです。

けれど、どの関節にも軟骨はあります。

軟骨は膝だけではありません。

軟骨の成分はすべて軟骨へ行くわけではなく、普段関節を動かして脳が、必要と感じた成分を、必要な組織や関節へ送り届けるわけです。

そのため、膝よりも他の部位が疲れていれば、または成長しようとしていれば、そちらが優先されます。

膝が痛ければ、基本的には、かばって動くものです。

であれば、かばって使われた場所の方が、痛みを持った膝よりも、必要な栄養素が多くなります。

このように、必要な場所に栄養が回って、余ったものが、あまり使われていない関節へと回されるんです。

となれば、痛かった膝へ届く栄養素は、ほんの少しのカス  
だけとなります。

となれば、どんな高級なグルコサミンを買って、飲んでい  
たとしても、そのグルコサミンが、本当に必要と感じてい  
る痛みを持った膝へ届く可能性は、ほんのちょっぴりしか  
ないということです。

しかも、

しかもですよ、

そのグルコサミン。

本当にひざの軟骨の栄養になるグルコサミンなのでしょう

か？

栄養とは、食品を噛んで、砕いて、細かくして、消化して、初めて人間にとって必要な栄養に変わっていくのです。

けれど、そのサプリメントは、新鮮な食材から取れたての状態で、あなたに届いたものなのでしょうか？

まるっきり不純物も添加物も化学薬品も入ってなく、新鮮そのもので、しかも何の加工もされていない状態で、酸化もせずに、あなたに届いたものなのでしょうか？

日本人は、非常に恵まれた国民です。

どんな栄養素も、食事だけで十分すぎるぐらいとれています。

食事で十分に栄養が摂れない国の人には、必要栄養素を余分に取らなければならない、アメリカなどで普及したのがサプリメントという**栄養補助食品**です。

日本人は、通常の食事だけで、十分すぎる栄養を取っています。

むしろ、減らさなければならぬほど取っているのに、さらにサプリメントで、濃縮されていると言われるサプリメントを取ってしまったら…？

単なる栄養過多です！！

要は食べ過ぎということです。

軟骨がすり減ってきた。

軟骨が変形してきた。

軟骨が潰れてしまった。

これは、単なる、その関節の周りで動くべき筋肉が、固まってしまったために、血行障害が起きたり、関節間の隙間がなくなるように、筋肉が縮んでしまったために起っているだけです。

ですので、筋肉の動きを改善する。

筋肉の柔軟性を上げる。

筋肉量を増やす。

じっとしている時間を極力減らす。

いろんな動きや刺激を、身体に積極的に入れていく。

このような無料でできる取組を行っていく方が、よっぽど  
体にとって心地よく、老化を抑える効果があるんです。

身体にいいと知って、高いお金を使って、何の役にも立た  
ないものに浪費するよりも、無料でできる生活改善からし  
っかり行っていきませんか？

それとも、もっともっといいサプリメントを探し求めて、  
大事なお金を減らしていきますか？

自分の将来は自分で作るもの。

今の自分は、今までの自分の行いの結果でしかありません。

今の自分よりも、良くなりたいと思った時からが、再スタートの時です。

あなたの行動が、あなたの身体や心を変えます。

何かに頼ることよりも、どうすれば変われるのか？

どうしてこうなってしまったのか？

自分が一番わかる問いかけを、常に自分自身へしてみてください。

そうすれば、必ず結果がついてきます。

# 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/>

★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