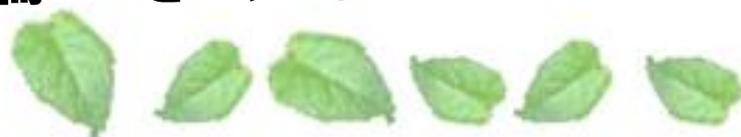


膝の痛み・変形性膝関節症

臨床編 その3



❖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 : テニスで痛めた肩から始まった腰痛と膝の痛み.....	4
2 : 下半身がだるく座っていると膝が痛み立ち上がれない	8
3 : 介護で痛めた腰痛だと思っていたら膝が原因だっ た！！.....	16
4 : 電車に乗るために走って膝痛に.....	19
5 : 膝の痛みには太ももの筋肉が影響する.....	22
6 : クライミングが大好き！でも膝には爆弾が！！... ..	29
7 : ベリーダンスの先生から天才と言われ・・・？... ..	34
8 : 変形性膝関節症で膝の痛みと手足のしびれ？.....	39
9 : 左手のばね指と左膝の痛みの原因は一緒？？.....	45
10 : 膝の痛みにはサポーター。しかし使い方って知って ます？.....	58

❖ 1 : テニスで痛めた肩から始まった腰痛 と膝の痛み

40代 男性

週に一度、趣味でテニスをしている。

その影響で、いつからか右肩が痛くなったとのこと。

今回は、この右肩ではなく、左腰と左膝の痛みを治したい
来院。

腰痛は、おそらく仕事で重い荷物を持ち上げた時に痛めたらしい。

そして、その腰痛をかばって歩いていたせいか、最近

膝が外れるような感じで痛みが出る

ようになったとのこと。

右肩の痛みは、そのついでに診てもらえればという感じのようだ。

まず、うつ伏せで全体をチェックすると、何やら複雑な歪みがある。

慎重にこの歪みの出所を探していくと、

どうやら右肩の問題が始まりであるようだ。

従って、右肩の歪みを取り除かないことには、腰痛や膝痛の改善はその場限りのものになってしまう。

そこで、肩の歪みを取るように、腕へ鍼を刺していくと、右肩をかばっていた左首と肩の緊張が現れ始めた。

次に、この左首と肩の緊張を取り除くと、ようやく左の腰に反応が現れ、最後に膝の治療という流れになった。

これで、立ち上がってもらおうと、すでに楽だという。

確認のために、肩、腰、膝などをしっかり動かしてもらっても、痛みはないようだ。

腰痛の原因が、重い荷物を持ったからといっても、調子が良い時は、痛みが出ることはないだろう。

しかし、荷物を持とうとした時に、腰に歪みがあったり、筋肉が固まっていたりしたらどうだろう？

痛める可能性は高くなる。

そして、右肩が痛い状態で、テニスをするとうなるか？

ラケットを振るときに、なるべく右肩に負担がかからないように、左腕や左の腰が代わりに動作するのではないだろうか？

従って、長い間、左の腰に負担をかけるようにテニスをしていて、その疲れが溜まっているところで、たまたま重い荷物を持ち痛めてしまったと考えると、理解しやすいのではないだろうか？

いくら痛みが強いといっても、痛いところばかり診ていては、治療にならないといういい見本となる症例だった。

❖ 2 : 下半身がだるく座っていると膝が痛み立ち上がれない

30代 男性

寒い時期になると、必ず、座っている時に右膝が痛くなり、立ち上がれなくなる。

少し動かし始めると、何も感じなくなるが、座ってしまおうと、また立ち上がるのが怖くなる。

脈を診てみると、下半身の力が抜けているよう。

本人も、下半身がだるい感じを持っている。

まず、うつ伏せで下半身の疲れを取るために、お灸を行う。

ここでは、膝の異常は診られない。

次に仰向けになり、膝を診てみると、どちらの膝も、お皿が動きにくくなっている。

筋肉が膝周りにつきすぎていて、その筋肉が固くなっているため曲げ伸ばししにくくなっているようだ。

膝を伸ばす時に力を使うようなスポーツ（サッカー・空手・バレーボール・登山など）を経験していると、このような膝になるのだが。

この方は、自宅が山の上であり、毎日が山登りのような少年時代を過ごし、社会人になってからは、長くフットサルをやっていたらしい。

そして、この5年ぐらいは、脚を使うようなスポーツをや
らなくなったとのこと。

動かさなくなれば、固くなるのが筋肉の特徴。

従って、このお皿の動きを食い止めている筋肉を、ほぐす
ようにお灸を行うことが大事であった。

治療後、**下半身がスッキリし、膝が軽く感じる
分、足首の固さを感じるようになった。**

膝が固まっている以上、足首も固まっているのは当然であ
る。

常に意識をして身体を動かすことは、筋肉を付けてしまっ
た人の宿命である。

動かさなくなれば、このような痛みはいつ起こってもおかしくない。

これもスポーツの後遺症といってもいい症例だろう。

上記のようなケースは、

?膝周りの筋肉は、しっかりついているが固くなっている。

?膝周りの筋肉量が落ちている。

の二つのパターンに**冷えが絡むことで起こる**ことが多い。

筋肉量が十分にあっても、しばらく動かしていないと固まってしまう。

その筋肉が冷えてしまうと、さらに動かしにくくなる。

それを無理やり動かすことで、筋肉が傷んでしまう（いわゆる筋肉痛）。

逆に、筋肉量が減ってきた場合（元々少ない人は除く）は、冷えるだけですぐに固まってしまう。

筋肉が減るということは、動かさなくなったからであり、伸び縮みしにくい状態にある。

その筋肉を固まっている状態から、急に動かしてしまえば、こちらも筋肉が傷んでしまうのである。

筋肉が裂けるというのは、伸びきって縮まなくなったゴムを、無理やり伸ばすとすぐに切れてしまうのと同じこと。

しかし、筋肉は一本の筋繊維でできているのではなく、何本もの筋繊維が束になっているため、一本切れたぐらいでは、動きに何か変化が出るわけではない。

ただ、切れたところは炎症が起こるので痛みが出てしまう。

そして、その痛みは、切れた瞬間の痛みだけで、動き的には他の動ける筋肉で対応できてしまうため、動き始めると何ともなくなるのである。

さらに、伸びきったゴムをよく見ると、ところどころで切れ目のようなものが入っている。

これが、筋肉でいうところの老化という状態だ。

このような筋肉をつくってしまうと、何をしても痛みが出

てしまうため、何の行動もしたくなくなってしまう。

輪ゴムで何かをしばっておくと、伸びきってしまうのと同じで、筋肉もある同じ位置で、固定していると老化してしまうのだ。

筋肉は、適度に使い続けていれば、血液がしっかり流れてくるので、栄養をもらえるし、老廃物も流すことができる。

そのため、いつまでも動ける元気な状態を維持できるのだ。

ただ、身体には、たくさんの筋肉があるので、全てをくまなく動かしていくことが難しい。

だから、普通に暮らしているだけでは、年齢とともに老いていくのだ。

老いるのが嫌であれば、身体を動かし続けること。

そのためには、まずラジオ体操が、一番手っ取り早いので
はないだろうか？

当院の患者さんもかなりの人たちが取り入れているが、大
変好評である。

無理なく続けていける運動を日々続けることで、老化を遅
らせよう。

❖ 3 : 介護で痛めた腰痛だと思っていたら 膝が原因だった！！

60代 女性

数年前から、近所の方の介護をするようになり、徐々に腰が痛くなる。

近所の病院で、牽引と電気治療をしてもらい、大分楽にはなっているが、そこから先もっと楽にはならないようで、半分あきらめていたところ、家族から当院を紹介され来院。

まず、うつ伏せで背中全体をチェックすると、**腰に複雑な歪み**がある。

介護を行うときにいろんな体勢をしていたことが分かる。

まずは、この歪みを取り除くために、整体を行う。

複雑な歪みがあるにもかかわらず、

筋肉の状態は、かなり柔らかさを持っている。

これは、現在も趣味でバレーボールをしていることが効いているのだろう。

従って、**整体を行っていくと、どんどん歪みが取れていく。**

ところが、横向きで左脚を操作しているときに、異常な抵抗感がある。

右側には全くなかった感じである。

そこで、左半身を細かくチェックしていくと、左膝の問題にぶち当たった。

実は、

20年以上も膝が痛くて正座ができない

という大物が存在していたのだ。

いきなり、この膝を改善できるわけではないが、この膝の運動制限を取り除かなければ、腰痛は中途半端な改善しかできない。

そのため、**鍼で、左脚と腰の連動性をつけるように操作した。**

これで、立ち上がってもらおうと、腰はかなりスッキリしたとのこと。

しばらくは、腰を診ながらも、膝の治療が必要なようである。

❖ 4 : 電車に乗るために走って膝痛に

50代 女性

1か月前、電車に乗るために、ホームで走った瞬間、左膝に激痛が走った。

その後、曲げることも体重を乗せることもつらくなり、整形外科へ。

週に1度、膝へ注射を打ってもらうようになり、歩けるようにはなったが、まだ痛くて体重を乗せることができない。

そのため、サポーターを手放すことができなくなっているとのこと。

まず、うつ伏せで全体のチェックを行うと、腰から下に異常なこわばり感がある。

これを、運動置針（身体を動かした時に出てくる、緊張したツボへ鍼を打ち、しばらく置いておく方法）で、取り除く。

次に、横向きになり、脈を診ると、腰回りにうまく血液が流れていないようだ。

そこで、腰回りの血流改善を行うような鍼を行う。

最後に、仰向けで、全体の調整を行い、立ち上がってもらくと、膝がスムーズに動くようになっていて、かなりビックリしていた。

そして、「これなら、サポーターがなくても大丈夫そう。」
と言って、喜んで帰って行かれた。

今回のケースは、受傷後かなり日にちが空いていること、
今朝病院で注射を打っていることなどを考慮して、治療を
行った。

特に、運動置針は、炎症の激しい時に慎重さを欠いて行う
と、返って痛みを強めてしまうことがある。

しかし、注射が効いている時には、どんどん行うことで、
かなり早いペースで、関節の動きを改善することができる。

今回のように、常に状況を踏まえた臨床を行うことで、治
療効果を上げることができるという良い例であった。

❖ 5 : 膝の痛みには太ももの筋肉が影響する

70代 女性

最近、**座っているところから急に立ち上がった
り、ずっと立っていて体の向きを急に換えよ
うとすると、膝が痛くなる。**

これは、世間で言われている変形性膝関節症ではないかと
恐れ、膝がそれ以上痛くならないようになるべく歩かない
ようにしていた。

しかし、膝の痛みはどんどんひどくなるばかりで、「この膝
の痛みは何かおかしい！」と思い来院した。

身体を触ってみると、太ももの筋肉がかなり細くなっている。

膝の関節は、太ももからの筋肉とふくらはぎからの筋肉で動くようになっている。

通常、太ももとふくらはぎの筋肉を比べると、太ももの筋肉の方が、太くてしっかりしているもの。

しかし、この患者さんは太ももに比べ、ふくらはぎの筋肉の方がしっかりしている。

これは、太ももの筋肉量が年齢とともに低下することで、膝に痛みが起きているのか？

それとも、膝が痛いため、歩かないようにしていることで

運動不足となり、太ももの筋肉量が減っているのか？

もし、前者のように、年齢による筋肉量低下で、膝の痛みが始まったのであれば、長年かけて少しずつ低下するもの。

そのため、徐々にではあるが、膝関節の間隔は狭くなってきているはず。

すると、膝を構成する骨同士（太ももとすねの骨）がぶつかる確率が高くなり、ぶつかった面が変形をおこす。

このような状況であれば、変形性膝関節症という診方になる。

また、後者のように歩かないことで筋肉量が減っている場合、さらに二つのケースが考えられる。

1. 膝の痛みが起こる前までは、しっかり歩いていた場合。

2. 膝の痛みが出る前もほとんど歩いていないが、膝が痛くなってからは、さらに歩かなくなった場合。

1 の場合は、痛む前まではしっかり歩いていたので、それほど筋肉が落ちていないはず。

2 の場合は、年齢による筋力低下のケースと似ているが、年齢だけでなく、普段の運動量も少ないことから、ふくらはぎの筋肉がしっかりしていることは考えられない。

このようにして考えると、この患者さんの膝痛は、2 のケースに当てはまるようだ。

太ももの筋力低下の問題は、普段、着物を着ることと、正

座をすることが多かったことが原因だったようだ。

着物で歩いていると、大股では歩けないため、太ももよりもふくらはぎの筋肉が鍛えられる。

また、正座では、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）が伸ばされ続けているため、長時間座りすぎると、筋肉が縮みにくくなる。

筋肉は、伸び縮みさせなければパワーが出ない。

従って、正座などで、膝を曲げていたのであれば、膝を伸ばす筋肉が必要となる。

そのため、普段から膝をしっかり伸ばすような運動をしていけば問題ないが、運動をしていなければ、自然と筋肉量

は低下する。

大腿四頭筋は、本来脚の筋肉の中で一番強くないとはならないのだが、この筋肉がパワー不足になることで、脚全体のバランスを崩し痛みの原因となっていたようだ。

そこで、**膝周りのバランスを整えるため、太ももとふくらはぎの筋力チェックを慎重に行いながら、軽めの整体を行った。**

その結果、膝をどのように動かしても、痛みが出なくなりました。

この患者さんは、**周りの意見や自己判断で「変形性膝関節症ではないか？」**と思いこんでしまい、**歩かなくなってしまう**ことで、**太もも**

の筋力低下が急速に進行し、いつまでも痛みが残ってしまったのだろう。

ということで、この患者さんにはスクワットを行ってもらったこと、以後膝の痛みで苦しむようなことはなくなった。

筋肉や関節は、動かすために作られたものである。

従って、普段から満遍無く動かしていない場所があれば、いずれ痛みが出る可能性があるということを知っておくといいだろう。

❖ 6 : クライミングが大好き！でも膝には爆弾が！！

30代 女性

中学時代にスポーツで膝を痛め、その後**両膝の半月板の一部を切除する手術を受けている**女性。

手術後のリハビリをほとんど行わずに10年以上も経っている。

それでいて、1年前からクライミングにはまり、毎週登りに行っているとのこと。

身体を診ていくと、ビックリするほど上半身と下半身が別人のような違い。

これを確認した瞬間、

「クライミングの時に、ほとんど腕の力だけで登ってません？」と聞いてみると、

「分かります？コーチにいつも言われるんです。でも足が上げれなくて・・・。」との答え。

膝周りの筋肉量を考えると、全くクライミングができるレベルではない。

そこで、膝の筋肉を鍛えることと、できれば当院以外に、整形外科か接骨院など、通いやすい所で、毎日リハビリをしてくれる所に通ってもらうようにした。

そして、20日後の2度目の来院時には、初診時の鍼灸が

効き、1～2週間は楽だったとのこと。

ただし、

「先生に言われた通り、整形外科でリハビリをお願いして
3日目にして、リハビリ中に膝が痛くなっちゃったんです。
だから、それからは行ってません。」とのこと。

どうやら、リハビリを頑張りすぎたようだ。

しかし、クライミングの登り方も工夫して、下半身を使う
ようになったおかげで、上下のバランスが良くなっている。

そこで、今回は整体で、もっとバランスをよくするために、
身体全体を動かしていく。

この状態で、もう少しリハビリをしっかりと行えば、もっともっと良くなるのだが、明日には、またクライミングへ行くとのこと。

今の状態で、あまり膝に負担をかけてしまえば、せっかくバランスが良くなってきたのが台無しである。

そのため、クライミングを行っても、あまり膝へ負担がかからないように、膝へテーピングを巻いた。

立ち上がってもらおうと、

「**あっ！体重が掛けられる。楽！楽！**」と、院内を歩き回りながら喜んでいた。

スポーツを行っている人は、怪我のリスクが高くなる。

しかし、筋肉や関節をいつも動かしている分、怪我の治りは早い。

逆に、普段身体を動かしていない人は、怪我のリスクは非常に少ない。

しかし、一旦怪我をしてしまうと、痛み慣れしていない分、痛みを恐れ身体を動かさなくなることで、普段から筋肉や関節を動かしていないことで、怪我の治りは非常に悪い。

どちらが、健康的なのか究極の選択である。

❖ 7 : ベリーダンスの先生から天才と言われ・・・？

ベリーダンスをやっていて、身体をいろいろ使っていると、さまざまなタイミングで痛みを感じるという。

例えば、

膝を曲げ、足を胸の方へ近づけ、限界まで来たときに、膝に痛みが出る。

膝を曲げ、正座のようにして、足を太ももの横に出そうとすると膝に痛みが出る。

立って、腰を横へ動かそうとすると、片方は骨が触れ、逆側は触れなくなる。

などなど、事細かい痛みや違和感をたくさん持っでの来院。

「たぶん、伝わらないと思うんですけど」と、断ってから
の説明があった。

そんな中、

てい針

このような針を使いながら、整体を始めた。

そして、30分ほど経過したときに、私が一言、

「こんな患者さんばかりだといいですね！」

患者さん「え～～～！！！！！」

「あれっ？もしかして、こういう患者さんは大変だ！！とか言われると思ったんですか？」

患者さん「はい、もちろん。」

「いやいや、そんなことはないですよ！先ほどのように、細かい情報提供があって、今みたいに整体をしていくと、確実に変化してきていますから、こんなやりやすく、やりがいのある患者さんはないですよ！」

といいながら、立ち上がってもらい、さまざまな動きで確認してもらおう。

すると、はじめに訴えていた症状は、すべて消失していて、非常にびっくりしている様子。

しかし、動きを見ている中で、背中の動きが悪く見えたので、

「腰を横に動かすと、背中が引っ掛かりますか？」

「あ！はい！！でも、全然楽です。」

「じゃあ、もう一度、ベッドに寝てもらえますか？」

といいながら、すばやく、背中の動きを整体で改善。

そして、もう一度、動きの確認をしてもらい、

「うん、さっきよりスムーズになっていますね！」という
と、

「先生は天才ですね！！！！！」

と、言われてしまった。

「いやいやいやいや、天才とかどうとかではなく、ちゃんと身体を使っていたいでいるんで、的確な刺激を入れれば、その通りに改善するだけですよ！」

と、言って、治療を終えた。

本当にスポーツをしっかりと行っている人は、刺激を少し入れるだけで、劇的に身体が変わってくれる。

このような患者さんばかりになると、本当に楽なのだが
…？

❖ 8 : 変形性膝関節症で膝の痛みと手足のしびれ？

膝の痛みが強く、睡眠時には、手足がしびれて眠れないという。

病院は、嫌いだが、3年前に膝の痛みで、検査を受け、変形性膝関節症と診断されたという50代女性。

まず、膝を動かしてもらおうが、痛くてほとんど動かせないとのこと。

3年前に、整形外科で変形性膝関節症と診断された後に、半年ほどリハビリを受け、痛みはなくなっていたはずなのに。

と、嘆いている。

身体を触ってみると、リハビリをしていた名残は一切感じられない。

身体全体的に、筋力低下が明らか。

この状態であれば、睡眠時に血行障害が起き、手足がしびれても仕方がない状況。

まずはじめに、うつ伏せで背中全体と膝にお灸を行う。

すると、みるみる体の弱さがなくなり、しっかりした筋肉が現れてきた。

この現象は、かつて運動をしっかり行っていた人の反応。

そこで、

「昔スポーツを、結構真剣にやっていたんですか？」という問いに、

「はい、テニスとダンスを本格的にやっていました。」

この回答で、今回の痛みとしびれの原因が明らかになった。

お灸を早々に止め、全身の整体治療に切り替える。

全ての関節と筋肉が、まるっきり動き方を忘れていたかのように、ギクシャクとした動き方しかできない。

しかし、元々は動いて鍛えた筋肉。

ゆっくりだが確実に、元通りの滑らかな動きができるようになってくる。

全ての関節の動きが滑らかになったところで、立ち上がって身体の状態、膝の痛みを確認してもらおうと、

「軽い！！全然痛くない！！」

といいながら、先ほどまで、まったく動かせなかった膝の屈伸運動をするほどに！！

本人は、変形性膝関節症で、手術をしなければならぬと思っていたらしい。

ところが、原因は、いたって単純な運動不足。

しっかり関節運動を行い、筋肉が衰えないように習慣化していけば、同じような痛みに、今後悩まされることはないだろう。

逆に、今回、身体が軽くなり、痛みがなくなったことで安心して、また運動をしなければ、どこに痛みやしびれが出てもおかしくない。

3年前のリハビリで、半年の間運動の記憶を呼び覚ますようなことを行い、一旦は身体が楽になった。

けれど、ここから、まったく動かさなくなったこと2年半。ということであれば、今後、運動を何もやらなければ、2年もすれば、いろいろな痛みやしびれなどの症状に悩まされるだろう。

このように、昔運動をしていて、今は何もやっていないという人に、このような症状が出ることが多い。

症状の出る場所は、それぞれで、今回の患者さんは、30

年以上前に、膝を痛めていたということもあったらしい。

(本人は、完全に忘れていたようだが)

スポーツ中の怪我は一生もの。

筋肉や柔軟性が落ちなければ、何の症状も出なくて済むかもしれない。

しかし、何もしなければ、筋力も柔軟性も落ちるのが普通。

であれば、過去の古傷が、何十年も経って復活する。

このような症例は非常に多いものです。

昔スポーツに力を入れていた人は、せめて柔軟性維持をしていった方がいいですよ！

❖ 9 : 左手のばね指と左膝の痛みの原因は一緒??

5日ぐらい前から、左手の中指、薬指、小指がつってしまふ。

指を意識しすぎていて、気づかなかつたのか、最近、階段の下りで、左膝にも痛みが出るようになっていふという。

「年のせいかしら？」

と、60代女性。

左手と左膝の痛みをチェック

まず、左手をどのようにするとつれるのか、実際に行つてもらふと、指を折り曲げた途端に、左の薬指と小指が、伸

びなくなっている。

これは、ばね指の症状。

ばね指は、何かを強く握ることでできやすい症状。

次に、左膝が痛む場所を教えてもらおうと、階段を下っている時、足をつく瞬間に膝全体に痛みを感じるとのこと。

まずは、手のチェックを行うと、かなり使い込んだ筋肉になっている。

けれど、右利きだから、左手はほとんど使っていないという。

次に、左膝のチェックを行うと、こちらも左足で踏ん張っ

たような筋肉になっている。

けれど、膝の方も、ほとんど動いていないので、踏ん張ることなどないという。

さらに、左の膝から股関節にかけて、筋肉の緊張が強く。

お腹のみぞおち周辺も同じように、緊張が強く感じられる。

これは、胃が活動しすぎている証拠。

「最近、食欲が上がっていませんか？」

「そういえば、よくお腹が空くから、食べ過ぎないように気を付けてました。」

「いつぐらいから、お腹が空くようになってたんですか？」

「10日ぐらい前かしら？」

「では、10日ぐらい前に、身体を動かしたり、緊張するようなことはありませんでしたか？」

「特にないけど、庭の草刈りをしたぐらいで・・・？」

「草刈りは、どのくらいの時間行ったんですか？」

「2時間もやってないと思いますけど・・・？」

「いつもそんなに庭の手入れをしているんですか？」

「いえ、1年に2回ぐらいしかしません。」

「草刈りは、手だけでやったんですか？それとも鎌を
使いましたか？」

「はい、鎌を使ってやりました。」

ということで、この作業が、ばね指と膝の痛みの原因
になっていることが判明。

左手と左脚にお灸を行い、筋肉の緊張が抜けたところで、
ほぼ症状が消失し終了とした。

なぜ、草刈りが左のばね指と膝の痛みの原因なのか？

なぜ、この流れで、草刈りが原因だったと感じたのか？

草を刈るときには、右利きであれば、左手で草をつかみあ

げ、右手の鎌で刈ります。

この場合、左手がぶれてしまつては、草は刈れません。

そのため、右手の力に負けないような力が左手にかかります。

同じように、右から鎌を振れば、身体は左に寄ります。

左脚に力が入ってなければ、草を刈るたびに、左側に倒れてしまうでしょう。

そうならないように、必死に左脚には力が入っているものです。

そして、この作業の後に、使った筋肉に対して、ストレッチ

チをしたり、マッサージクリームのようなものを塗っておけば、固まることはないのですが、ほとんどの方がそのような筋肉のケアはしません。

そのため、筋肉は、時間と共に固まってきます。

固まった筋肉は、急に動くことができません。

無理に動かせば痛みが出ます。

無理か無理でないかは、その時の筋肉の固さで決まります。

けれど、その時に、筋肉が固いかどうかを確認しながら動かす人もほとんどいません。

結果、急に動かした時に、痛みを感じ、その瞬間、

怪我をした

と思うわけです。

痛みの原因によって対処の仕方は違ってくる

このような負傷の仕方では、気を付けなければならないのは、普段使っていない筋肉を使い、筋疲労が起こり、筋肉が固まった結果、痛みが出たということです。

ほとんどの方が、痛みがあると安静にしようとしています。

筋肉が固まる要素は、動かさないからであって、安静にしていては、余計固まってしまいます。

その筋肉を一生使わないのであれば、固まっても問題ない

かもしれません。(血液の問題はありますが)

けれど、一生動かさなくてよい筋肉は、まず人間の身体にはついていないと理解していい位なので、やはり、動かす習慣が必要になります。

特に、筋肉が付けばつくほど、動かす機会が必要になります。

このように、普段やらないようなことを行えば、必ず、普段動かしていない筋肉に疲労が起きます。

筋疲労が起こるということは、その筋肉は発達するという事です。

ということは、普段やらない動きをしばらくは続けて行っ

たり、使った筋肉をしばらくほぐすことに集中したりする必要があるわけです。

このようなケアができていないと、今回の患者さんのように、痛みが出てしまう可能性が強くなるということですね！

膝と食欲の関係

さて、補足説明として、なぜ膝の状態を見て、食欲がわいていると思ったのでしょうか？

それは、膝の上にある大腿四頭筋の中の一つ、大腿直筋の緊張にあります。

大腿直筋の緊張は、胃の緊張を表します。

胃の緊張とは、胃酸過多、もしくは胃炎の状況を言います。

ですので、この患者さんから胃が痛いとか、胸やけがする
という言葉が聞かれなかったので、胃炎ではなく、胃酸過
多になっていると理解し、胃酸過多の症状である食欲旺盛
ということで聞いてみたわけです。

要は、普段行わない庭の手入れを行い、身体を使ったため
に、その使った筋肉に栄養を与えるために、食欲がわいた。

けれど、この患者さんは、太らないようにと、食べ過ぎを
注意した。

そのため、筋肉の疲労がなかなか回復せず、回復する前に、
痛みが出てしまったという流れになるわけです。

痛みの原因を探るポイント

痛みの原因は、必ず自分が行った行動にあります。

原因がわからないということは絶対にありません。

痛みが出る前の行動にヒントがあります。

痛みが出る前というのは、生まれてから痛みが出るまでの間です。

よく、前日ぐらいまでのことだけを考える人が多いのですが、過去の事故やスポーツで鍛えた筋肉、または手術による影響で、

何年も経って痛みが出ることが多いのです。

原因がわかれば、対策が立てられます。

原因がわからなければ、治療方法が間違ってしまうかもし
れません。

痛みを取ることもよりも、痛みの原因を探ることの方が、何
倍も重要なわけなんです。

❖ 10：膝の痛みにはサポーター。しかし 使い方って知ってます？

膝に不安を抱えている人は多いですね！

かつて、中学生の体育の時間に、グラウンドを走っていて、
膝に痛みを感じ、病院へ。

すると、このようなサポーターを買わされ、

膝サポーター

医師からは、

「痛い時は、これをつけておきなさい。」

と、優しく言われたそうです。

それから、30年。

痛みがひかないため、ずっと巻き続けているため、まったく膝が曲がらなくなったという40代男性の患者さんがいました。

確かに、巻けば痛みは楽になります。

けれど、このようなタイプのサポーターは、長く巻くものではありません。

例えば、膝が痛いけど、山を歩かなければならない。

とか、引っ越しで荷物を運ばなければならぬ。

というときには、非常に安心のできるものとなります。

けれど、デスクワークの人が、ほとんど歩くことなく、膝をガードしたまま、座り続けるような毎日を過ごしてしまうと、一気に膝の筋力は落ちてしまいます。

膝の痛みと言っても、急性期なのか？慢性期なのか？

炎症はあるのか？冷えがあるのか？

などなど、タイプごとに、サポーターも考えなければなりません。

そこで、こんなサポーターを見つけました。

このサポーターの良いところは、膝に無理な圧迫がかから

ないところ。

無理な圧迫がかかると、血行障害を起こす元となります。

血行障害は、そもそも痛みの元となります。

しかも、怪我の修復を遅らせます。

ですので、痛みを改善する上で、必ず血行障害を起こさないようにしなければならないのです。

また、膝の周りについている筋肉のサポートをしてくれるところもいいですね！

このようなサポーターを巻いて、屈伸運動や階段の上り降りをしていけば、膝周りの筋肉を強化することもできます。

先に出したサポーターでは、階段の上り下りをするときに痛みを軽減することはできるが、筋力アップは望めず、回数を繰り返すことで、膝の疲労を作ってしまう、筋力ダウンを招いてしまう可能性すらあります。

けれど、こちらのサポーターであれば、動かす頻度が高いほど、筋力強化を進めてくれ、早期に膝の痛みを改善することができるでしょう。

おすすめ膝サポーター

それぞれのサポーターにそれぞれの特徴があります。

どちらも使う場面によっては、心強いツールになります。

あなたは使い分けの方法を知っていましたか？

急性期には、前述、慢性期には、後述のサポーターと使い分けることもできます。

何をしてても痛い場合には、上記、瞬間的な痛みだけで、その一瞬以外には痛みが出ない、という場合には、下記のサポーター。

筋力がしっかりしていて、動かす機会が多い場合には、上記、筋力に自信がなく、あまり動きたくない人には、下記のサポーター。

などなど、いろんな使い分けができます。

どっちが良いとか、どっちが悪いとかではなく、どのようなときに何を使うか？

この考えがあるといいですね！

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