

## (ギックリ腰の症状と対応策の続き)

### 4) 非炎症性仙腸関節炎（仙腸関節の慢性炎症）

このタイプのギックリ腰は、過労やストレスを抱える人、風邪を引きやすい人、自律神経の機能が弱い人が起こすことが多く、悪化しやすく治りにくいのが特徴です。

仙腸関節は、体重がかかりやすいため筋肉や関節が硬くなり、血行が悪くなりやすいところです。この症状は、靴下を履く姿勢や、長時間座った姿勢を続けた後などによく起こります。

対応策はとにかく安静にし、痛みが引くのを待って仙腸関節の調節を少しだけ行う治療が良いでしょう。しかし、マッサージのやりすぎによって悪化させてしまうこともあるので、関節を動かさない鍼治療や、温湿布などをおすすめします。また冷湿布と交代で行う温冷交代刺激も良いと考えられています。治療には、軽度でも1カ月、重症になれば6カ月以上もかかることがあります。まだまだ解明されきっていない判断の難しい症状です。

### 5) 骨粗鬆症によるギックリ腰

骨が脆くなる骨粗鬆症により、腰椎に圧迫骨折が起こるタイプのギックリ腰があります。高齢者に多く見られますが、腰椎に圧迫骨折が起きてしまったら、骨折の治療までに随分時間がかかるので、ただひたすら忍耐が必要です。つぶれた骨も元には戻らないので治療というよりも、普段からカルシウムの摂取、運動、日光浴などによって、骨強度を保つことを心がける予防が大切です。



**実際にギックリ腰が起きてしまった場合はどう対応を取れば良いのでしょうか？**

最初の対応で無理をしないことが重要です。通常、グキツとしてから炎症が強くなるのに3～48時間くらいかか

健康に関する悩み・疑問に  
プロの医師が答えます！

# ASK the DOCTOR

監修・執筆  
ウエストミンスター公認鍼灸師  
桜井照大先生  
所属 Health and Care Clinic  
さくらい治療 mr-sakuri.com

ギックリ腰②

第24回

前回に引き続き、ウエストミンスター公認鍼灸師の桜井照大先生にギックリ腰についてのお話を伺いました。今回はアフター・ケアや予防などについても教えていただきます。

るといわれています。炎症が強くなる前にできるだけ早く、消炎鎮痛成分配合の湿布やクリームを使用すると、炎症を軽減できます。ギックリ腰が起きてから48時間以内はできるだけ安静にし、エビのように丸くなり膝に枕を挟むなど、一番楽な姿勢で過ごしてください。腰部に捻挫時のようなはっきりとした炎症を感じたら冷湿布で手当てをしてください。痛みが引くまではできるだけ安静に。その後は専門の治療家に一度見てもらうことをお勧めします。



**ギックリ腰になった時に、してはいけないことはありますか？**

1) 痛みがあるのに腹筋トレーニングをする。

腰痛体操というのがありますが、これらは腰痛予防体操で、腰痛になった時にするものではありません。初期は

炎症を増やさないようにするためにも安静第一です。

2) 腰や骨盤の関節を自分で無理にボキボキ鳴らす。  
カイロプラクティックやオステオパスの先生は炎症の程度を判断して、治療していますので任せましょう。

3) ご家族や、素人の方が無理して揉みほぐす。  
一時のマッサージは痛みを和らげますが、後になって炎症が増え悪化することがあります。



**予防策などについて教えてください。**

体をよくほぐすストレッチの習慣を身に付けてください。ストレッチは、安定した姿勢やポーズで痛みの出ない程度に。腹式呼吸や腹筋トレーニングも効果があります。バランス・ボールに1日5分座って、腰をスイングするように回すことにより、インナー・マッスルを鍛えられます。体力があればウォーキングを60分程度、可能ならば週に2～3回のジョギングやスイミングを30分程度行ってください。

運動が苦手で、体調が悪くなりやすい人、風邪を引きやすい人、勉強や仕事が忙しく運動をする時間がない人は、血行を良くする鍼やマッサージ治療を月1～2回行うことも予防になります。

規則正しい食事・適度な運動・十分な睡眠が、病気の予防の3大原則です。またギックリ腰は強いストレスを受けた場合のときなどに出現することがあります。ストレスを溜め込み過ぎないように気をつけてください。

「ASK THE DOCTOR」の監修を担当しているロンドン医療関係者団体は、英国在住の医師・研究者・看護師・薬剤師・セラピストが中心となって、互いの経験や知識を交換し合い交流を深めています。詳しくは <http://www.potentialnurse.com/medicalparty> を御覧ください。