

# ③のひら新聞

～季節の変わり目に要注意！～



## ぎっくり腰の応急処置

★発生直後は安静に

ぎっくり腰の発生直後は、動くことが困難になります。一番楽な姿勢を見つけ安静にしましょう。

### 腰部に負担の少ない姿勢

① 膝を曲げて横向きになる。

② 仰向けになり、膝の下に膝枕を入れる。(バスタオルを丸めたもの)

③ 硬い布団に横になる。

身体の沈み込みによる腰の痛みを和らげることができます。

★痛い部分に熱があれば冷やす

触って他の部分より**熱がある時**は、患部を氷水で冷やしましょう。

金木犀の良い香りが漂う季節になりました♪日中の気温も涼しくなり、とても過ごしやすいですね。

しかし、季節の変わり目は嬉しいばかりでもないようです。肌荒れ、風邪ひき、鼻水・咳などのアレルギー一症状、下痢、自律神経の乱れなど気温の変化により身体にさまざまな症状が出てくる場合があります。

ではみなさんこの、季節の変わり目で起こる症状に『ぎっくり腰』が含まれることをご存じでしょうか。

今月号は、季節の変わり目に起こりやすい『ぎっくり腰』について、お話していきます。 -1-

## 予防方法(寝る前に少しで効果あり♪)

① ストレッチをしましょう。



仰向けで膝を90度に立てゆっくり横に倒します。呼吸をとめずに伸びていると感じる程度で左右共に30秒程伸ばします。

② 気温の変化に注意しましょう。

気温が下がると体温を外へ逃がさないように筋肉・血管が収縮します。すると身体に硬さが出現し些細な動作でも傷めてしまう原因となります。前回号のお風呂の入り方で身体を温め予防をしましょう。-5-

## ぎっくり腰とは

ぎっくりとは、不意をつかれて驚くさまを表す言葉で、西欧ではぎっくり腰のことを【魔女のひと突き】(独: Hexenschuss) と呼びます。

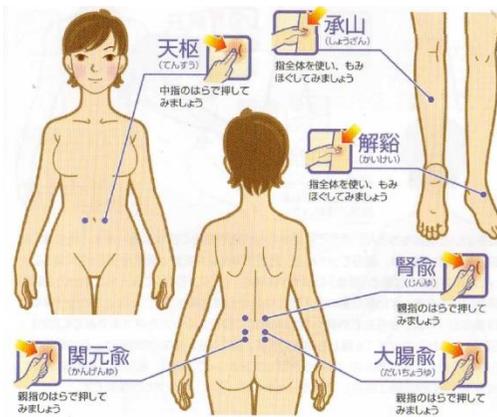
ぎっくり腰は、急性腰痛症の一種で、腰に起こる『捻挫』をいいます。具体的には、椎間関節(背骨と背骨の間の関節)や靭帯、筋膜などに起こる一過性の炎症のことです。

## どのようなときに起こるの？

些細な動作で起こることが多く、床の物を拾おうとした。靴下を履こうとした。椅子から立ち上がった。くしゃみをした。など日常生活での

ぎっくり腰はもちろん当院で治療可能です。お気軽にご相談ください。

## 腰痛のツボ療法



☆温めたり、押したりしてみてください☆  
マイケアパッチもおすすめです♪

ちょっとした動作が原因で起こります。つまり、どなたにでも起こる可能性があるため注意が必要です。

## 発生しやすい条件は？

運動不足、筋力低下、背骨や周りの組織の老化、疲労、気温などが挙げられます。腰にかかる負担を支える事が出来なくなり発症します。

## 症状は？

腰の前後屈が出来なくなります。ですので、顔や頭を洗う、椅子から立ち上がる、靴下・ズボンを履くなどさまざまな日常生活動作に支障をきたします。症状がひどい場合は、全く動けなくなる場合もあります。

- 天枢：おへそから指二本分横
  - 承山：ふくらはぎの筋肉の中央、下から指で辿ったとき、盛り上がりにつぶかるところの際
  - 解谿：足首正面中央のくぼみ
  - 腎兪：一番下の肋骨の両端を結んだ高さで、背骨から指二本分外側
  - 大腸兪：両骨盤の上を結んだ高さで背骨から指二本分外側
  - 関元兪：大腸兪から指一本分下
- ※ぎっくり腰発生直後は、強く押さえずぎないように注意して下さい。

参考画像 セイリン(株) はつらつライフ  
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院