



## いきいき！ニュースレター 1月号

### 坐骨神経痛へのマッサージ

坐骨神経は身体の中で一番太い神経で、お尻の仙骨から左右に分かれて、膝の裏側まで伸びています。坐骨神経痛は、その太い神経が何らかの原因で痛みやしびれを起こす症状です。

坐骨神経痛の原因は大まかに、「脊髄に問題があるケース」と、「坐骨神経自体に問題があるケース」の2つに大別でき、トリガーポイントとなる原因箇所も違ってくるため、アプローチを変える必要があります。

#### 脊髄に問題があるケース

「脊柱管狭窄症(せきちゆうかんきょうさくしょう)」は、背骨の中の神経が圧迫される病気で、医療保険マッサージ対象の患者さんに多い症状です。

脊柱管狭窄症を持っている患者さんには、坐骨神経痛も併発している方が多くいらっしゃいます。

他、脊髄の問題で起こる病名としては、背骨の中の靭帯が骨のように硬くなる「後縦靭帯骨化症(こうじゅうじんたいこっかしょう)」や、「背骨の圧迫骨折」などから起こる坐骨神経痛を担当したことがあります。

患者さんの訴えは、「お尻から太ももの裏が一番つらい」、と仰いますが、この場合、症状を引き起こす原因となる場所が、上半身にあることがほとんどです。

背中や腰の筋肉が硬くなっており、肩甲骨付近にトリガーポイントがある方もいらっしゃいます。

肩甲骨を押すと、「下半身が辛いのに何で？」と患者さんは思われますが、押されると「そこ硬いね」と初めて気付かれます。

#### 坐骨神経自体に問題があるケース

坐骨神経痛は、坐骨神経を筋肉が圧迫することによって起こる、と言われています。

主に、神経を圧迫する筋肉として、「梨状筋(りじょうきん)」があります。



梨状筋は、お尻の仙骨から骨盤につながっている筋肉です。

ガニ股になるような動き(外旋)を、歩く時に方向転換などで使いますが、その時に梨状筋を使っています。

梨状筋はお尻のかなり奥にあるので、直接は押せないのですが、お尻の表面にある大殿筋の上から、硬くなっている箇所を探り出し、圧を加えています。

みなさん押すと「気持ちいい」と仰いますが、「そこが辛い、身体が必要としている」場所だからだと思います。なぜなら、坐骨神経に問題のない方にとっては痛くて、押されて気持ちいいポイントではないからです。

梨状筋が緩んで、痛みが緩和されたある患者さんは、梨状筋が緩んだ効果で、「歩く時の足の上げ下げがしやすくなった」とも仰っていました。

#### 坐骨神経痛はここを押す

他にも、坐骨神経痛の患者さんの特徴として、「足の付け根の筋肉」と、椅子に座った時に当たる「坐骨結節(ざこつけせつ)」がしこりになって硬くなっています。

原因となるトリガーポイントに加えて、上記2点をセットでマッサージすると、緩和がしやすくなると経験上感じています。

坐骨神経痛で悩んでいる方が多いので、患者さんの既往や身体の状態を見極めて、効果を出せるマッサージを心掛けています。

## 呼吸が楽になる、「肋間筋(ろっかんきん)」と「大胸筋(だいきょうきん)」

### 肺や心臓に病気がある方



肺や心臓に病気を抱えて、「呼吸が浅い、息苦しい」と感じている方に、胸の筋肉を緩めるマッサージを行うと、「呼吸が楽になった、胸の中に空気が入る感覚がある」と仰います。

肺に空気を送り込むには、「肋間筋(ろっかんきん)」を使うと言われています。

肋間筋は肋骨の間であって、胸部を広げたり縮めたりしながら呼吸運動をしている重要な筋肉です。肺気腫や狭心症などの患者さんは、肋間筋が硬くなっており、肋骨の隙間を手を這わせるようにマッサージして念入りにほぐしています。

### 肺や心臓に問題がなくても

また、肺や心臓に病気はなく、呼吸に問題を感じていない方でも、実際は呼吸は浅くなっている方は多くいらっしゃいます。

「肋間筋」自体は硬くなっていなくても、肋間筋を覆うようにある「大胸筋(だいきょうきん)」が硬くなり、呼吸しにくくなっている場合があります。

「大胸筋」は胸の表面を覆っている大きな筋肉です。上肢の運動に關与する筋肉で、日常生活のほとんどのに使用していると言えるほど、よく使われる筋肉です。

「大胸筋」が硬くなると、その内側にある「肋間筋」が身動きが取りづらくなり、そのため呼吸が浅くなってしまいます。

私のイメージでは、「インナーは伸縮性のある柔らかい素材を着ていても、アウターにきつく硬い素材を着てしまい、身体が動かし辛い」という感じでとらえています。

特に高齢者の方は、胸の筋肉の萎縮によって圧迫され、息が十分に取り込めていない方が多い印象です。

### 肺気腫がある患者さん

肺気腫と診断されていて、安静時はよいものの、動き出すと呼吸が苦しくなる状態の男性患者さんです。まだ酸素ポンペは使っていませんが、医師からは「辛かったら使用しましょう」と言われているそうです。

胸をマッサージした時、「そのコリコリしたものは骨ですか？」と患者さんが驚いて仰ったのは印象的でした。強く息を吸いこむために、胸の筋肉を酷使しつづけたため、肋間筋と大胸筋が骨のように固まっていた。

ゆるむまで時間が掛かりましたが、徐々にマッサージで胸の筋肉に柔らかさがでてきました。

「ここをやってもらくと、胸が広がって空気が入るような気がする」と仰って、ご自宅までの坂道を昇り降りするときに、「以前のように、苦しくて途中で立ち止まることが減ってきた」とのこと。

それに合わせて、酸素が足までいき渡るようになり、筋肉の状態がよくなってきました。足の浮腫みが軽減され、足がつることも少なくなってきたそうです。



### 首肩に痛みのある女性患者さん

頰椎症があり、左の首肩に強い痛みを感じている女性患者さんです。

「首の後ろが、胸の筋萎縮によって引っ張られているのでは？」と思い、触ってみると、大胸筋がびっくりするくらい硬くなっていました。それからは毎回大胸筋マッサージを取り入れています。

「今までいろんなマッサージを受けたけど、ここを押されたのは初めて」とのこと。「こんなに硬いなんて知らなかった」と仰っていました。

患者さんは、呼吸が浅い自覚はありませんでしたが、マッサージ後に息がしやすくなった、と感想をいただきました。引っ張られる力が改善され、首肩の強い痛みの症状も治まってきています。

★三ツ星治療院です★ お気軽にご相談ください。メールでのご連絡も歓迎です。

TEL : 070-5020-6164 メール : [m3204@y-mobile.ne.jp](mailto:m3204@y-mobile.ne.jp)