

# 庄司新聞

東洋医学をより身近に♪

発行

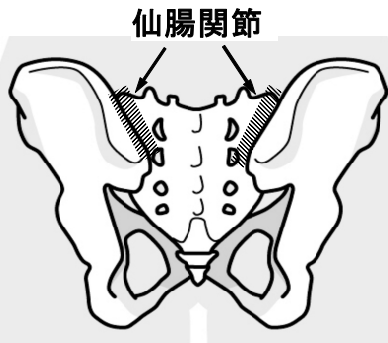
あん 杏 総合治療所

〒534-0021  
都島区都島本通2-11-8  
アベニール1F  
TEL.06-6925-2323

## 意外と多い！ 仙腸関節性腰痛

### 仙腸関節性腰痛とは？

仙腸関節性腰痛とは、仙腸関節という骨盤にある関節に障害が起こり、腰やお尻、足、鼠径部等に痛みが出る腰痛のことです。多くの場合、仙腸関節を安定させている靱帯が伸ばされ（捻挫の状態）、関節が緩くなるため、関節機能が



異常を伴います。関節機能が異常とは、関節の正常な動きが損なわれた状態を言います。

ぎっくり腰や慢性腰痛も原因によって様々な種類に分類されますが、杏総合治療所に来られる腰痛の患者さんは仙腸関節性腰痛が一番多いかもしれません。

仙腸関節性腰痛を治すために一番大切なことは、傷ついた靱帯をいち早く修復し、元の長さに戻すことです。そのようにすると、骨盤の安定性が再び保たれ、関節機能異常も起こらなくなります。

靱帯の修復期間は年齢によっても異なり、学生さん等の若い方でも最低2週間はかかります。年配の方です

と、4週間以上かかることもあります。しかし、この修復期間は最もスムーズにいった場合の期間です。この間に再度受傷してしまうと、修復は初めからとなり、治療までの時間が延びてしまいます。

患者さんから「くせになる」という言葉をよく聞きますが、このように再度受傷を繰り返している方が多いです。

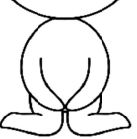
具体的には以下の4つを治療までの間に徹底的にしていたらと最速で治ります。

- ① 骨盤ベルトを巻く！
- ② 椅子に座らない！
- ③ 生活での姿勢は立っている or 寝てる！
- ④ 座るなら正座！

### 再度受傷を繰り返す禁忌姿勢



女座り



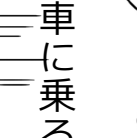
横座り



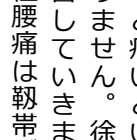
長座



あぐら



自転車に乗る



体育座り



中腰



足を組む



自転車に乗る



一生座るな！と言っているわけではありません。靱帯や筋肉が修復されるまでの期間はそこに負担をかけない方が早く治ります。また、その修復期間中はずっと痛いというわけでもありません。徐々に痛みは改善していきます。仙腸関節性腰痛は靱帯が傷つき、ケガをしているのと同じ状態です。どんなケガをして治るまでには多少の不便はあるものです。しかし、早く治すために頑張ってください。

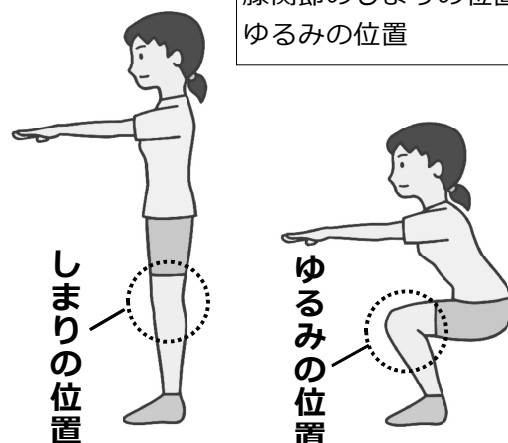
### 「しまりの位置」「ゆるみの位置」

全ての関節には「しまりの位置」と「ゆるみの位置」という状態が存在します。

**しまりの位置**：関節の最も安定する位置。靱帯や関節包が緊張し、主に骨で支えている。

**ゆるみの位置**：関節が最も不安定な位置。靱帯や関節包が緩むため、筋肉で支えなければならない。

【例】  
膝関節のしまりの位置とゆるみの位置



以下を守って、さっさと治してしまいませよ♪

- ① 骨盤ベルトを巻く！
- ② 椅子に座らない！
- ③ 生活での姿勢は立っている or 寝てる！
- ④ 座るなら正座！

5番



# どうしても座らなければならない方

## 骨盤ベルトを巻いて 高い！硬い！椅子に浅く！座る



職場等でどうしても座らなければならない方は次のような工夫をしてください。

【椅子を変更できる場合】  
左の椅子のような高さのある椅子に変更しましょう。椅子を高くして、パソコン作業を行う場合にはそれに伴い、パソコン画面も上げてください。



【椅子を変更できない場合】  
・椅子の上で正座するか、  
・座面に浅く腰かけ、椅子の下に足を引く。

右左の女性を見ていただと、横から見た時、膝が股関節よりも低い位置にあるのが分かると思



正座がづらい場合には、お尻に正座椅子を置くことで足がしびれにくく、楽に座ることが出来ます。クッションや座布団でも代用出来ますので、試してみてください。

### コルセットと骨盤ベルトの違い

コルセットと骨盤ベルトはどちらも腰痛の際に使用し、腰部を固定するものですが、明確には痛めている部位によって使い分ける必要があります。関節を直接安定させる骨盤ベルトと、筋肉の代わりになって関節を安定させるコルセットでは使い方を間違えると、全く効果がなくなります。骨盤の関節が悪いのか、腰の骨（腰椎）が悪いのか、同じ腰痛ですが、全く別物です。これらは専門家にしか判断出来ませんので、どちらを使うべきかはお相談ください。

#### 【コルセット】

お腹を圧迫して腹圧を高めることにより、不安定な腰椎を安定させる。

#### 【骨盤ベルト】

骨盤にある関節（仙腸関節）についている靭帯の代わりに仙腸関節を安定させる。

#### コルセット



#### 骨盤ベルト



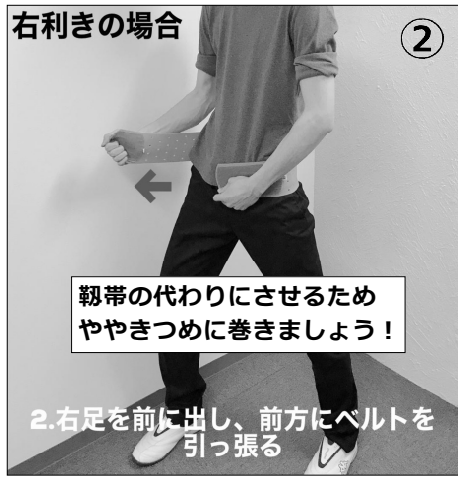
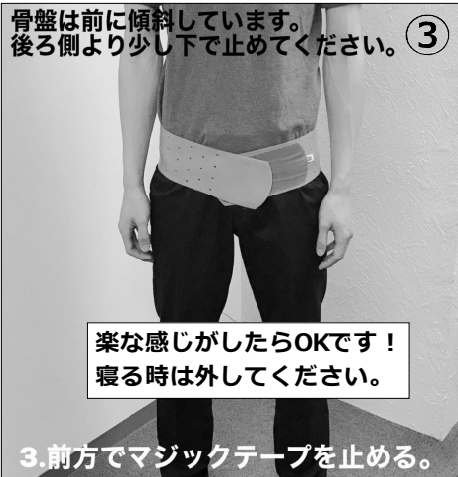
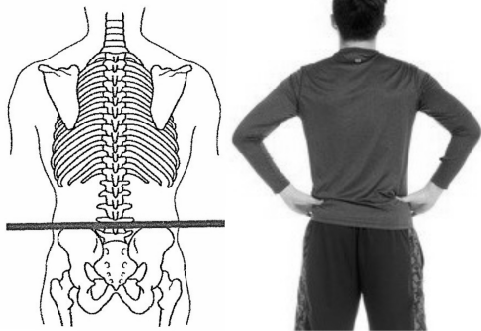
#### ◆コルセットと骨盤ベルトの違い

- ・巻く高さが違う
- ・幅の広さが違う
- ・コルセットは背中側にプレートが入っている

### 骨盤ベルトの巻き方

#### 【骨盤のラインの探し方】

腰に手を当てた時、親指が骨に当たった場所が骨盤のライン



片足を前に出さずにひっぱると腰に負担がかかります。

### 編集後記

腰痛になってしまった時の対処法を書いてみましたが、腰痛にならない事が一番良いのです。腰痛予防で一番重要なのは睡眠です！良い睡眠は得しかありません♪

GWに車で山形に行きました。冬にまた行かないと分かりませんが、今のところ、冬の過酷さの記憶がたたくさんの美味しい記憶に書ききれません。また住んでも良いと思います。お米も良いところでした！お米もたくさん売られてました！

### 山形行ってきました

しょうじ：いやいや！それは君がなんかやっちゃったからでしょ（笑）

### 6歳の男の子との会話

（アマビ工の絵を指さして）  
男の子：あれ何？  
しょうじ：アマビ工。病気にならないようにしてくれたり、厄除けしてくれる妖怪。厄除けて分かる？  
男の子：うん、わかるー。  
お母さん、怒らんようにしてほしいー。

### 庄司日記 最近のこと