



ひだまり通信



平成 25 年

8 月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 70



トリガーポイントを見つけて 痛み解消!



首痛・肩こり・腰痛・股関節痛・むぎ痛といった運動器疾患のほとんどの痛みは、筋肉の持続的な収縮から生じたトリガーポイントによって引き起こされる筋痛症であるという考えがあります。それに関して、医学の世界でも完全に意見が統一されているわけではありませんが、普段さまざまな症状を診ていく中で、トリガーポイントの有効性は実感しています。

(トリガーポイントの正体)

トリガーポイントとは、押したときにズーンと響く痛みを伴う筋肉のコリコリとした硬いしこりで、専門的には索状硬結と呼ばれます(筋硬結ともいう)。索状硬結は、もつれたゴムひものように筋肉の繊維が絡まった状態といえるでしょう。筋痛症のある人は、索状硬結が全身の筋肉のいたるところに発生しています。そして、索状硬結によって筋肉がスパズム(けいれん)を起こし、その周辺や遠く離れた部位に痛みやしびれを引き起こすのです。

ちなみに、トリガーポイントの個数は人によってさまざまで、病状にも差が出ます。トリガーポイントが1ヶ所以上あり、それが原因で痛みが現れる筋痛症を「筋筋膜性疼痛症候群」と呼びます。また、定められた18ヶ所のうち1ヶ所以上ある場合は「線維筋痛症」といいます。どちらも同じ筋痛症ですが、線維筋痛症は筋筋膜性疼痛症候群よりもトリガーポイントの数が多い分、症状が重いという特徴があります。いずれにせよ、増えすぎないうちにトリガーポイントを探して解消することが重要です。

(気持ちいい部分がトリガーポイント)

ふつう、トリガーポイントは、痛みやしびれの起きている患部の周辺(腰痛なら背中やお尻のふくらみ、むぎ痛ならむぎの周囲やたもも、股関節ならたももや脚のつけ根など)に見つかります。そうした場所の筋肉にパチンコ玉くらいの大きさで、押すと痛みの広がるコリコリした感触があれば、それがトリガーポイントと考えられます。

トリガーポイントを探すさいは、指先の感触や押したときの痛みで判別します。そのとき、「痛くない」「少し痛い」「中くらいに痛い」「とても痛い」の四段階評価で、少し痛い以上なら、そのしこりがトリガーポイントと判定されます。



探し方としては、首・肩・上腕・背中・お尻・股関節・むぎなど痛みやしびれのある部位の筋肉を、人差し指や親指の腹でまんべんなくもんだり、押ししたりしてください。そのさい、コリコリした硬さがある、圧を加えると痛くて気持ちいいと感じられる部分、あるいは痛みが広がる部分がトリガーポイントです。うまく探すコツは、つまんだり、もんだりするときに少しずつ位置をずらすことです。ただし、トリガーポイントは症状が現れている患部にあるとは限りません。というのも、トリガーポイントは別の離れた部位に関連痛を招くことがあるからです。なかなか見つからない場合は、いつも痛みを感じている部分以外の筋肉をさわり、しこりを探すことも大切です。例えば、肩が痛む場合には腕のつけ根周辺の筋肉、むぎが痛む場合には脚のつけ根周辺の筋肉を探るとトリガーポイントが見つかることがあります。

(トリガーポイントは速やかに解消しましょう!)

トリガーポイントが見つかったら、速やかに解消することが重要です。トリガーポイントを放置すると、次第に神経が興奮して痛みが増したり、知覚過敏になって痛みの現れる範囲が広がったりします。また、痛みが長引くと、神経回路が異常を起こして症状が慢性化し、正常な状態に戻りにくくなることがあるので気を付けてください。自分で探してみたけどよく分からない!という方は、ぜひスタッフまでお声がけください。あなたの痛みの原因となっているトリガーポイントをしっかり見つけていきますね(^^)。



院長のひとりごと



今月号では「トリガーポイント」について紹介させていただきましたが、トリガーポイントがどんなものかお分かりいただけましたか?医学用語が出てきて理解にくい点がありましたら、ぜひご指摘ください。私たちの最も得意とするのは、筋肉や関節のトラブルから起こる痛みやしびれなどの不快な症状を取り除くことです。そこで重要になるのが、現在の痛みは筋肉の問題で起きているのか?それとも関節に原因があるのか?はたまた神経の問題か?これらを見なさまとのお話しの中から判断したり、徒手検査を通じて鑑別していくことにあります。目的地が決まらないのに、とりあえず歩いていこう!では、どこにたどり着けるか分かりませんよね(笑)原因を明確にすることで、結果を伴う治療になるのだと信じています。

どーも。「けんさん」と村木です。いよいよ夏本番!!ビールが美味しい季節でもあります。(笑)さて、毎年「熱中症には気をつけて下さい」とテレビなどでも言われていますが、毎年熱中症になってしまう方がいらっしゃる。自分は大丈夫!という安易な考えは捨て、しっかりとこまめに水分補給をして頂きたいと思います。皆さん、気をつけましょうね!!(^-^)/
さて先月、院長と半年間の名古屋遠征が終了し、日本柔整外傷協会の認定院として認められました。スポーツ外傷も含めて、多くのケガに対して、こばやし接骨院は取り組んでいきます。青梅市民専属のトレーナー「こばやし接骨院」は、これからも地域の皆さんのために頑張っていきます!!
今月も皆さん、よろしくお願いします。



みなさんこんにちは!!
あずまではなく、ひがしです!!
毎日暑いですが、みなさん体調崩していませんか??
今年は桜が咲くのが早かったり、梅雨明けも早かったりしたので、グタクサの花粉も飛ぶのが早いそうですよ(*_*)
あまりうれしくない情報ですが、花粉症のみなさんお互い頑張って乗り切りましょう(^-^)/
それと熱中症にも気をつけたいですね。今は、犬の熱中症も増えているみたいですよ。犬の方が地面に近いですし、靴を履いているわけではないので、肉球も火傷してしまうみたいです。犬を飼っている方は、お散歩気をつけてください。それでは今年の夏を満喫しつつ、熱中症にはお互い気をつけましょう(='ェ'=)



こんにちは。佐々木です m(_ _)m
あだ名は「ポル」です。スタッフからは「ポル先生」と呼ばれています。理由は直接僕に聞いてください。ね☆
さて、梅雨も終わり、本格的に暑くなってきましたね。これだけ暑いと思いきり海に飛び込みたくなりますね!そんなことを思いながら、夏の予定は何もなし。笑。何か予定を立ててせめて花火ぐらいはやりたいですね!そういえば、最近近所のグラウンドで小学生達が暑い中元気にサッカーをやっているのを見かけます。元気だなーと思いつつそう思っている自分の体力の低下も実感しました。|_|O笑。最近体重も減少傾向なので、夏に負けないよういっぱいご飯を食べて身体を鍛えようと思います(一一)笑
みなさんも熱中症にはお気を付けてください。ね! =



みなさん、こんにちは
宮です!!
梅雨もあけて、夏真っ只中ですね!!
みなさんいかがお過ごしですか?
さて、8月のお盆休みは皆さんはなにをしてお過ごししますか?
実家に帰ってゆっくりしたり、友人と遊んだり、どこか旅行へ行ったり、様々だと思います。予定を立てるのがとても楽しいですね!とてもワクワクしてきます。
そんな自分はライブに行きたいな~と思っています!
夏はやっぱりライブに参加して思いつき楽しみたいです!!この季節は夏休みもあつたりするので、いつもよりたくさんのおフェスやライブが行われるので嬉しくてしょうがないですね(^-^)
外で思いつき音楽を楽しんで燃え尽きたいと思っています(笑)
皆さんもぜひ好きなアーティストや歌手のライブに参加してみたいですか?
暑さなんてふっとなじみますよ(^-^)



こんにちは、島崎です。
暑い日が続いていますが皆さん体調はいかがですか?僕は夏好きなので毎日とても幸せです。でも涼しいところ、水のあるところへ行きたくなりますね。川とか海とかプールとか水族館とか。
先日、日本橋のアートアクアリウムというイベントへ行ってきました。勉強会帰りに寄ったのですが、たくさんのお金魚と大きくて色々な水槽が赤や青等の光に照らされ、とても綺麗な空間でした。夜は中でお酒も飲めるようになるので、ビール片手に金魚や催し物(芸者ナイトという催しをしていました)を見てきました。日によっては怪談や歌や演奏を聴く催しもあるようです。
9月までやっていますので近くまで行かれる方は是非!島崎、夏のオススメです。



皆さんこんにちは!鈴木です(^-^)
暑い日が続いていますね~
8月といえば、青梅の花火大会ですが、皆さんはどこで観覧になりますか?
私は毎年自宅で見ているんですが、
去年は1小のグラウンドへ行ってみました。
空から降ってくるような迫力でとてもキレイでしたよ(*^-*)
沢山の人が寝転んでいるのにもビックリでした...。皆さんがこのひだまりを読んでくださっている頃には花火大会も終わってしまっていると思いますが、オススメの穴場を知っている方は是非教えてください。ね~☆
まだまだ暑い日が続くと思います。
水分補給して、しっかりと睡眠をとって、暑い夏をのりきっていきましょう。
(^-^)



こばやし接骨院

ご予約は0428-24-5608まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)

