



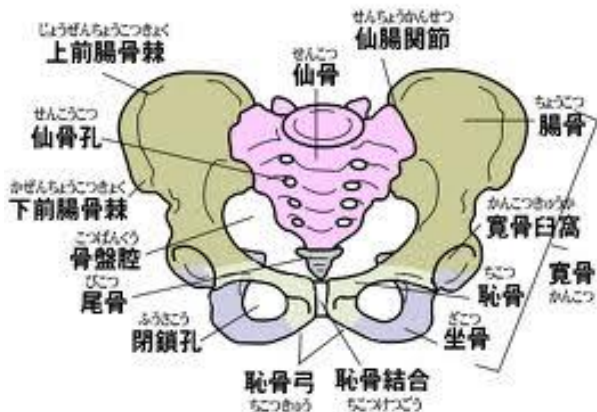
[特集]腰が一番大切な箇所であることを理解しよう！

手で治すことを手技といいます。手技にはいろいろな治療方法があります。それらを研究して気が付くことは、人間にとって、とても腰が大事であるということです。これは、人間が2本足で立つことから来るためだと言われています。今回は、この腰について理解しましょう。

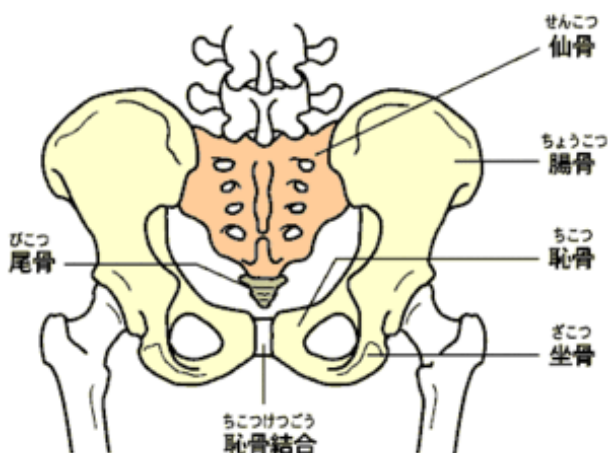
腰の特徴

1. 腰はとても大切な関節です。痛くなると人間の行動に支障をきたします。ですから、かなり鈍感に出来ています。そのため、腰の関節を痛めているのに痛み出すのは後になってからということも多いのです。つまり、痛いと感じなくても、悪くなっている場合が多いと言えます。
2. 腰は、腰以外の関節、例えば首や膝などと密接に関係しています。ですから、首を痛くしても、首だけが悪くなっているのではなく、腰も悪くなっているのです。
3. 腰の痛みは、内臓疾患からくる場合もあります。
4. 仙腸関節という関節があります。この関節は、腰の関節の中でも特に大切です。

下の図とともにご説明いたします。



図① 腰の骨表側



図② 腰の骨裏側

仙腸関節を辞書で調べると、次のように書いてあります。

仙腸関節は、腰にある腰椎（ようつい）と、脊柱（せきちゅう：背骨の事）の下端の骨である尾骨（びこつ）の間の強靱（きょうじん）な関節である。5個の仙椎（せんつい）が癒着して仙骨（せんこつ）になり、2個ある腸骨（ちょうこつ：おしりの骨）の間にはさまっている。

この説明で「はさまっている」と表現されています。つまり、動かない関節だと思われるのです。

しかし、これが間違いであることが最近わかってきています。

是非、覚えてほしいポイントは、

1. 仙腸関節は大切な箇所である。
2. 仙腸関節は動かない関節であると思われていたが、動く関節であることがわかった。
3. 腰は体のいろいろな関節（首や膝など）と関連している。