

健康ニュース 26年11月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間	
平日	AM9:00~12:00 PM3:00~ 8:00
土曜日	AM9:00~12:00
休診日	日・祝日
予約不要	急患随時受付



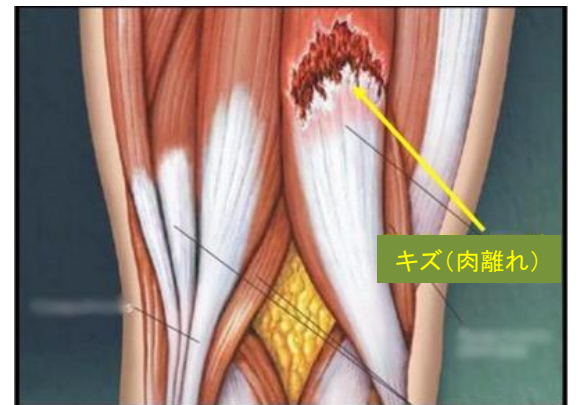
[特集]スジ・筋肉などの痛みをとるためには？

今回取り上げる軟部組織（スジ・筋肉など）は**修復という治り方**をします。この修復という治り方を理解することはとても重要です。なぜなら、これを知ることによって治り方を早くできますし、また悪化を防ぐことも出来るからです。

キズのあるところには、程度の差はあっても必ず隙間があって、そこを治すために新しい別の組織がその隙間を埋めて再度つなぎ合わせます。しかもその組織は、元の筋肉や靭帯、腱とまったく同じ組織で補われるのではなく繊維性結合組織と呼ばれる別な組織等で修復されるのです。ですから、キズは接着剤でつなぎ合わせるようなわけには行かないので**必ずある程度の修復期間が必要**になります。その期間は年齢や組織の種類、諸条件等で差がありますが正しい治療と正しい管理をすれば通常は3～4週間の期間で修復されます。

ところが何ヶ月も痛みが取れずに来院される方が多いのはなぜなのでしょう？

そういう時、いつも聞くことがあります。「痛い部分を直接マッサージしたり、お風呂で温めたり、無理に動かしたり、度を過ぎてアルコールを飲んだりしていませんか？」と。そして必ずどれかは当てはまるのです。特に良かれと思って修復の初期段階からマッサージをしたり、無理に動かしたり、特に損傷部分を引き離す動きをすることは、せっかく修復しようとしているところをわざわざ壊しているのと同じことです。場合によっては、



2次的損傷を起こし、また一から修復をしなければならなくなります。

大切なことは、修復期間はできるだけ安静を保ち過度の刺激や運動を避けることです。

また腫れているということは、送ったものが戻れずに溜まってしまうから腫れているわけですから、そんな時にお風呂やアルコールを摂りすぎるとさらに滞りを起こし、腫れが悪化したり、取れにくくする原因になります。特に、はっきりとした腫れがある時期と自発痛がある時期は避けたほうが良いでしょう。これらをしっかりとやめるだけでも今まで修復がなかなかされなかった部位でも、ちゃんと修復されるようになるのです。

修復がしっかりされればマッサージやお風呂も効果的です。**時期と方法を誤らなければお風呂もマッサージも決して悪いものではありません。**その時期の目安は二次的損傷が無ければ受傷後(治療開始時から)3～4週間ですが、二次的損傷があればその日から3～4週間となります。正しい時期は担当の先生に判断していただきましょう。