

## 質問コーナー

当院のホームページに寄せられたメールでの  
問い合わせ（質問）にお答えするコーナーです



**Q.** ぎっくり腰になった時はいつ医者に行くと良いでしょうか。整体で治療してもらうのはどのような場合でしょうか。

**A.** そもそもぎっくり腰という病名はなく、急な腰痛を通称そう呼んでおり、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などの病気も含まれている状態と理解ください。始めてぎっくり腰になった方はまず冷やして安静です。とにかく無理して動いたりマッサージなどすると悪化することが多く、安静にして楽な姿勢で休めば必ず落ち着きます。しかし、仕事があり休めない場合などは早急に医療機関を受診してください。半年に1回以上ぎっくり腰を繰り返している方は、痛みが出た時にストレッチで軽快することがあります。そんな方は慣れた整体での治療も効果的かもしれませんが、ただ問題は繰り返しがぎっくり腰になる原因ですが、たいていは日常の姿勢や運動不足があるので、生活習慣を見直さないとまた繰り返すことになります。医療機関を受診いただければ腰痛対策の生活指導や運動療法を行います。

**Q.** 以前から腰痛に悩まされています。まわりには癌だとか石ではないかとか言われています。まずは何科を受診すればよいでしょうか。

**A.** 腰痛を主訴とする病気は多岐にわたりますが、安静時痛か運動時痛かで大きく分かります。安静にしていれば痛みは落ち着くが姿勢を替えたり動くたびに痛みを感じるようなら整形外科を受診し、安静にしていても急に痛くなったり、動いても痛みが出るとは限らなければ内臓の痛みと考えられます。悪性の痛みの場合長期間症状が変わることは一般的に無く、腰痛以外の症状が加わったり、痛みが悪化したりなど変化があります。成長期に多い病気や高齢者に特有だったり、女性だから心配しなければいけないものもありますのでそれ相応で受診科を決めていただくことになります。