

まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
32



がんばってきたのにケガで試合に出られないなんてもったいない！
スポーツをがんばる子供たちを応援しています。まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、ヴェルデラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



みなさん、「腰椎分離症」という症状を聞いたことはないでしょうか？

「分離症」と言われていることも多いようですが、これは小学校高学年から高校生までに多くみられる病状で、中でもスポーツをされる子供に多く発症します。



一般の人では 5% 程度に分離症の人がいますが、スポーツ選手では 30 ~ 40% の人が分離症になっていて、そのほとんどが 10 代で発症しています。原因の多くは、スポーツ（野球、バレーボール、バスケットボール、サッカー、柔道、ラグビー、ウエイトリフティングなど、頻りに体幹の前後屈、回旋を行うスポーツ）で繰り返し負荷がかかったために、疲労骨折を起こしたものと考えられています。

腰椎分離症は発症するとなかなか完治することが難しく、大勢の方が悩まれています。

一般的に改善する方法としては、整形外科による薬物療法（湿布など）、コルセットを使った装具療法などが挙げられると思います。

しかし、今お伝えした方法では、腰椎分離症が改善されることはなかなか難しいことが多いです。

疲労骨折した部分を手術で治すこともできますが、身体にメスを入れることに強い抵抗を感じる選手も少なくありません。また、仮に手術で分離症が治っても、腰椎の周りの筋肉が衰えていると再発する可能性が高いです。

当院では分離症を手術しないで治療することで結果を出し、多くのスポーツ選手に貢献してきました。

先ほど、「分離症とは疲労骨折によるもの」とお伝えしましたが、別に折れた骨を無理に引っ付けなくても分離症に伴う痛みが起きないようにすることが十分可能です。むしろ、多くのプロスポーツ選手は、腰椎が分離した状態のままでもパフォーマンスの高いプレーをすることができています。

折れた骨を引っ付けずに、分離症をどう治療するのか？

そのカギは「筋肉」です。

シンプルにわかりやすく言いますと、腰骨の周りの筋肉が弱いと腰骨が安定しません。さらに分離症になっていると、腰骨を支える骨の一部が折れているので、より不安定な状態です。だから、腰をひねるなどの運動をすると腰椎の神経が圧迫されやすく腰に激痛が生じる。これが分離症の悩みなのです。

だから、腹筋や背筋など、腰の周りの筋肉を鍛えることで腰骨は安定して、腰を思いっきりひねっても痛みが生じなくなります。

当院では今まで以上に患者さんの筋力アップや姿勢改善、ダイエットなど、体質改善をサポートするため、『indepth（インデプス）』という機械を導入し、たいへん好評を頂いています。



この機械は、脳の代わりに身体に電気を流し、筋肉を刺激させる機械です。

人間の筋肉は脳から微量の電気が流れて筋肉が動かされます。indepth（インデプス）は脳の代わりに身体に電気の信号を送って、筋肉を刺激させることで、激しい運動をすることなく寝ているだけで筋力アップできる機械なのです。子供でも安全にお使いいただけます。ご興味があれば、お気軽にお尋ねください。

なお、現在、お陰様で多くの患者さんに当院をご利用頂いており、ますますのサービス向上を図るために当院で一緒に働いてくれるスタッフを募集しています。柔道整復師の資格をお持ちのか、現在全体の学校に通学していて 2017 年春に卒業される人がいらっしゃればご紹介頂けると幸いです。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4
■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113
※土曜日診療時間：8:30～13:00

■ 診療時間：午前 8:30～11:30
午後 15:30～19:30