

●なぜ肩凝り、腰痛は起こるのか。

なぜ肩こり、腰痛が起こるのか、原因等を少し掘り下げていきたいと思います。

まず肩こりですが、頭を首で支えているため、頭の重みで首から肩にかけて痛みが出てきます。また両腕の重みも肩に負担をかけます。腰は腰から上の重みが全て腰と仙骨(腰椎の下にある骨。骨盤の上にあります)にかかるため相当な負荷がかかります。

人は二足歩行になったため腰痛が起こる、これは人の宿命だ、という説もあります。

肩こり、腰痛共に考えられるのは、同じ動作を繰り返すことによる疲労の蓄積、逆に同じ姿勢でいるために筋肉が凝り固まってしまい痛みが起こる、あとは整形外科的に骨格、関節の異常、癌、脳血管由来、心臓由来等の重篤な疾患、内臓由来等が考えられます。

HP トップページでもふれていますが、ストレスが大きく関わっているようです。

ではなぜストレスで痛みが起こるのか、またなぜ肩や腰なのか私なりの考えを以下に述べていきます。

年一位の頻度でギックリ腰をやる方がいまして、ある日「森出さん、またやっちゃった」と電話があり(介護職の方なのでまた無理をしたんだなあ)と思い、話を聞くとストレス解消のためにやっていた趣味で人間関係が元々上手くいってなかったのが、いよいよダメになり、ついに会を辞めることになった、とのことでした。その後帰宅してから痛みが出てきた、とのことでした。

職業柄、腰は痛めやすく入浴介助をいつもより多めにやったわけでもなく、疲労蓄積でもないのでストレスによる腰痛と判断し患部と手首のツボで数回の治療で寛解しました。

こんなことがあり、私はストレスで痛くなる、というのは自然に納得できました。

ではなぜ肩や腰に痛みがくるのでしょうか？

これは全くの私見ですが、恐らくそのひと個人が一番弱いところに症状が発現するのではないのでしょうか？疲れが溜まると肩が凝る、腰が痛い等々。

事務職の方がデスクワークを長時間やって、肩が凝った、腰が痛い、は同じ姿勢でいるため納得できますが、営業職の方が肩が凝る、腰が痛い、はどうでしょう？

私もそうですが、上手くいっているときは何ともなくても結果が出ないと普段気にならないことが気になり、痛くないところが痛くなる。

そこでマッサージ、鍼灸です。

心地よい刺激を与え続けることでストレスを霧散させる[幸せホルモン(オキシトシン、セロトニン)]が分泌されるようです。感動したり泣いたりするのも分泌を促すようです。

ストレス発散には色々ありますよね？(私は専ら飲酒ですが)そのストレス発散の一つのツールになれば、と思っています。限られた時間の中で色々な事を話しながら施術致します。気が向いたら連絡下さいませ。お待ちしております。