

腰痛の教科書

【なぜ腰痛になるのか？】

令和の時代の今、腰痛になる原因のひとつとして運動不足があります。
運動不足が原因で、筋肉の低下、血流不足、関節の不具合、関節の運動性低下など不安要素がどんどん増えていきます。

病院に通う前に、運動不足を解消することで、あなたの腰痛は解消するかもしれませんよ。
ただ気を付けておかないといけないのが、正しく運動することです。

「知っているよ。正しくでしょ」

って思われたかもしれませんが、できている方は少ないんです。
でもここをしっかりと理解しておくだけで、あなたの腰痛は消えていきます。

腰痛で悩んでいるのであれば、ぜひお読みください。

【痛みの原因は酸素不足？】

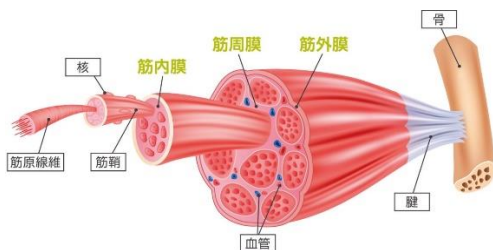
あなたは、酸素足りていますか？

「当たり前でしょう！」と思われたと思います(^^;
酸素がなければ生きていけませんもんね。

でも今回は、「**腰痛の方は酸素不足**」というお話をしていきますね。
ただ呼吸での酸素不足というのではないですよ(^^;

筋肉の酸素不足のお話しです。

そもそもですが、筋肉には血液が流れていますよね。



その血液が各部位に酸素を運んでいます。
それが何かしらの原因で**酸素不足**になれば痛みに関わりやすくなります。

その中でもよくある酸素不足の原因は「**運動不足**」です。
運動不足と言っても、ただ単に運動してねってことではないんです。

腰痛の場合、**腰の筋肉の運動不足**だよってことなんです。
腰が痛いからと言って、いくら肩を回しても腰痛はよくなりませんよね。

それでは腰の筋肉には酸素が回らないからです。
腰自体の酸素不足の解決にはなっていませんよね。

そういうことから時には腰痛の方こそ、腰周りを動かすことが大切になってくるんです。

なぜ酸素不足で痛むに繋がるの？

ではなぜ、酸素不足になると痛みに関わるのか？についてお話しますね。
酸素不足になるとある痛み物質が発生してしまうんです。

それが、**ブラジキニン**という痛み物質です。

他にも痛み物質に、ブラジキニン・セロトニン・ヒスタミンなどありますが、その中でも強いのがブラジキニンです。
そのブラジキニンに、ポリモーダル受容器(痛みを脳へと伝える)が反応して痛みを感じているんです。

これが**酸素不足からなる腰痛の原因**です。

逆を言えばこの物質を出さないようにすれば、痛みは抑えられるということです。
つまり、酸素不足の原因である「**筋肉の運動不足**」を解決していけばいいんですよ。

安静は最悪

ここまで読んで頂いたあなたは痛みの原因を理解して頂けたと思います(^)
そこでお聞きするんですが、痛みがあるときの安静は有効ですか？

有効じゃないですよ。

もちろん痛みの程度にもよりますが、大半が安静は無意味です。
だって筋肉に酸素送らないといけないですからね。

積極的に痛みのある筋肉を動かして、酸素を送ってブラジキニンを出ないようにしましょう！

それが痛みを抑えるコツですよ。

【椅子に座ったときの腰の痛みの原因は？】

「よっこいしょっ！」
椅子から立ち上がろうとすると
「イテテテテ……」
と腰をトントン。



一息つけば痛みも引き、スタスタ歩けるんだけど…

あなたもそうですか？

体が固くなった感覚があって、固まった筋肉を無理やり動かす感じ。
次に、「なぜ腰が痛くなるのか？」について書いていきますね(^^)

もし悩んでいるのなら少しお時間ください。

痛みの原因はどこ？

まずは、「なんで痛くなるか？」について分けて解説していきます。
原因はいくつかあり、先程説明した酸素不足は省きます。

①姿勢不良

- ②腰の筋肉の低下
- ③股関節の動きが悪い
- ④股関節の筋肉の低下

他にもあると思いますが、この4つは多いはずです。
なので、今回はこの4つに絞って1つずつお話を進めていきますね。

① 姿勢不良

- ・座っている姿勢が悪い→極端な猫背
- ・姿勢をよくし過ぎ→過剰な美姿勢

ここは深く説明しなくてもイメージできますよね。
まず極端な猫背になると、

- ・首が前に出る
- ・肩が巻いてくる
- ・背中が丸くなる
- ・足が開いてくる
- ・上半身が前に倒れる

という特徴が出てきます。
この特徴はすべて腰に負担を掛ける姿勢なんです。

この姿勢が続けば、座っている時間すべて腰に負担が掛かっているってことになります。
長時間になればなるほど、腰は痛くなるのが想像できると思います。



腰の血行も悪くなり、一時的に酸素不足状態です。
動けば血液も巡っていくので、酸素もいきわたります。

これが立ち上がった時だけ痛くなる原因です。
逆に姿勢をよくし過ぎるのもダメなんです。

無理に力を入れている状態が続くので、筋肉は疲労していきます。



それに基本的な姿勢(力のいらない無理のない姿勢のこと)からかけ離れていきます。
猫背でも基本的な姿勢と離れていますが、過剰な姿勢でも同じことなんですよね。

どちらにも気を付けていきましょう！

②腰の筋肉の低下

•腰を支えている筋肉→多裂筋の低下

先程の“極端な猫背”の延長線上のお話しになります。
極端な猫背では、腰は丸まっていますよね。

そうすると腰を真っすぐに支えている筋肉である「多裂筋(たれつきん)」が弱くなります。



ここが機能しなくなれば腰を支えることができなくなるので、余計に腰は丸くなっていきます。
つまり、どんどん姿勢も悪くなっていくってことです。



多裂筋を働かせていれば、座ったときの負担は多少なりとも軽減していきます。
この筋肉を使えるようにすることが大切になってきます。

③④股関節の動きと筋肉

- 股関節の動きが狭い→腰が股関節の代償を受ける
- 股関節の筋肉低下→角度によって腰を支えられなくなる

股関節はまとめて説明していきますね。
まず動きなんです、腰ってそもそも動きにくいところなんです。

最初の姿勢の話に戻りますが、その中に

“上半身が前に倒れる”

とあったと思います。

今、上半身を前に倒してもらったらわかると思うんですが、腰ではなく股関節が曲がっていきますよね？
“腰ではなく股関節が曲がっている”というのがポイントになります。



股関節の動きが悪いと、上半身が前に倒れた時に腰が頑張っ曲がろうとするんです。

だって他に曲げようがないから。

ちなみに、股関節だけでは“125度”までしか曲がりません。

なので、125度までは正常に動かないと腰に負担が掛かるってことですね。

腰は普段曲がらないところなのに、股関節の動きが悪いせいで、余計に頑張る必要がでてきます。そうなれば腰は**疲労困憊**でダウンします。

続いて、股関節の筋肉についてですが、股関節周りには複数の筋肉が存在するんです。

この筋肉たちは、股関節の角度によって働き方が変わっていくんですね。

つまり、真っすぐに立っている時と座っている時とでは、同じ筋肉でも働き方が変わるってことです。

極端な話、内股に働く筋肉が角度によってはガニ股に働く筋肉に変身するって感じです。

イメージ湧きますかね？(^^)；

働き方が真逆になるってことです。

働き方改革ですね。笑

なので、適切に筋肉が使えていないと、角度による働き方改革も通用しないんです。

(※正確には筋肉だけではなく股関節の位置も重要なんですが)

そうなってくると、股関節がうまく動かなくなるんです。

特に、曲げる時に動きにくくなります。

「おっ！ってことは！」

と思ったあなたは勘が鋭いですね。

そうです。

腰が頑張り過ぎるようになるんですよね。

股関節は動きも筋肉もどちらが欠けてもダメなんです。

まとめ

①姿勢不良

→極端な猫背・過剰な姿勢

→腰の筋肉の血行不良

②腰の筋肉の低下

- 多裂筋の低下
- 腰を支えられなくなる
- 腰が丸くなっていく

③股関節の動き・筋肉

- 股関節を曲げれなくなる
- 腰が代償を受け続ける
- 腰が疲労困憊

この3つを変えていけば、痛みは変わってくるかもしれません。
他にもポイントはありますし、人によって原因は大きく変わります。

まずは、原因を知ることが改善に繋がっていきます。
これでも痛みが減らないよって方は、いつでもお聞きください。

【姿勢の崩れからくる腰の痛みの原因は？】

腰が丸くなっている方多いですよ。
僕の祖母は元気ですが、年々腰～背中が丸くなっています(^_^;



先程も言ったように、座っていたりすると尚更ですよ。

しかも、腰が丸くなると、ガニ股(0脚)になりやすいんです。
なので、腰痛だけじゃなくて、膝痛にも影響していきます。

それもだけど、ガニ股で歩きたくないですもんね。
で今回は、そういう方の特徴といいますか、弱くなりやすい筋肉をいくつか挙げていこうかなと思います。

逆を言えば、ここの筋肉を鍛えれば**腰痛予防に効果的**ってことですよ。
では、早速みていきましょう。

今回は2つの筋肉に絞りますね。
ココだけでもしっかり正しいトレーニングをすれば効果的だと思います。

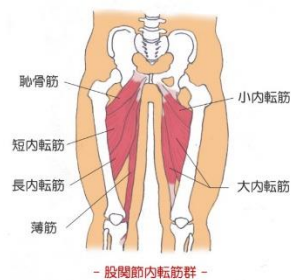
- ①多裂筋
- ②内転筋群

この2つです。

「いや、どこの筋肉ですか？」
と思われたかもしれませんが、多裂筋(たれつきん)は、“腰”の筋肉。



多裂筋は、先程読まれていればわかりますよね。
内転筋群は、“内もも”の筋肉です。



この2つはセットで鍛えないとダメだと思ってください。
多裂筋が弱れば、内転筋群も弱っていくんですね。

細かく説明すると混乱するので要するに、**「この2つの筋肉はセット」**とだけ覚えておいてください(^^)では、ひとつずつ解説していきますね。

多裂筋について

まずは、多裂筋の動きを説明します。

多裂筋の作用

- 脊柱の伸展・側屈・回旋
- 椎間関節の安定

意味わかんないですよ。

ここで注目してほしいのは、「**脊柱の伸展**」ってことです。

つまり、腰を反る動きってことです。



腰が丸くなっている方っていうのは、この多裂筋の動き(反る)と反対ですよ。

多裂筋は腰を伸ばしたいのに、実際は腰が丸くなっている。

そうすると、多裂筋の機能は落ちていき、多裂筋の筋力は落ちていきます。

結果、**多裂筋は作用しなくなり、どんどん腰の丸みは加速していきます。**

腰が丸まれば、腰への負担は必然的に大きくなります。

それに腰が丸いと、股関節も曲がってる状態ですよ。

腰を丸めたまま、股関節は伸ばせませんからね。

これが、ガニ股になってしまう原因のひとつでもあります。

ガニ股を直したい場合、足だけではなく腰の多裂筋を鍛えることも効果的の場合も多いんですよ。

まずは多裂筋を鍛えて、腰を伸ばせるようにしていくことが大切です。

多裂筋の鍛え方は動画にしておりますので、参考にしてみてください。

もし「**腰に力が入っている**」という感覚がなければ間違っています。

<https://youtu.be/wuxIX1oZcaY>

色々なバリエーションがありますので、気になる方はいつでも聞いてください(^^)

内転筋群について

続いて、内転筋群の説明です。

内転筋“群”と言うぐらいですから、いくつかの筋肉をまとめたものをこう言います。

ここでは割愛しますが、ご興味あれば「内転筋群」と検索してみてください。

なんでこの2つの筋肉がセットかと言うと、腰が丸まっていては内転筋群が力を発揮できないからなんです。

腰を伸ばせたときにやっと本来の力を使える筋肉でもあります。

ですので、腰が丸まったままではこの筋肉は落ちていきます。

もちろん“群”ですので、ひとつひとつ見れば動きは異なりますがこれも割愛します(^_^;

動きが異なりますので、作用は同じではないですがざっとこんな感じです。

内転筋群の作用

・股関節の内転・屈曲・外旋

「これまた意味わかんないです」

って思われたかもしれませんが、それでいいです(^_^;

内転筋群に関しては、さっきの多裂筋と違って覚えるところはないです。

内転筋群の最初に説明したとこの

腰を伸ばせたときにやっと本来の力を使える筋肉でもあります。

ですので、腰が丸まったままではこの筋肉は落ちていきます。

だけ覚えておいてください。

つまり、**内転筋群と多裂筋の2つで腰を伸ばす作用が大きく働きます**ってことです。

だから「**この2つの筋肉はセット**」とお伝えしたんです。

さらに多裂筋同様に、内転筋群が弱るとガニ股も助長してしまいます。

内転筋群も同時に鍛えて、腰痛改善+ガニ股改善に繋がっていきたいですね。

さあ内転筋群の鍛え方も動画があります。

これまた寝ながらできますので、トライしてみてください。

https://youtu.be/C_ieYfk0SZ0

多裂筋同様に「内ももに力が入っている」感覚を持ってください。
バリエーションは他にもありますので、気になればご連絡くださいね(^^)
多裂筋の動画とテストが明らかに違いますが、お気になさらず(^^)笑

まとめ

腰が丸くなって腰が痛い場合は、

- ①多裂筋
- ②内転筋群

この2つの筋肉をセットで鍛えていきましょう！
たったこれだけでも、あなたの腰痛のお悩みが改善されると思います。

他にも弱りやすい筋肉はありますが、今回はこの2つ。
覚えてくれましたか？

またわからないことがありましたら、お気軽にお聞きください。

【反り腰の痛みの原因は？】

腰が丸まっている方も多いですが、**反り腰**で悩んでいる方も中にはいますよね。
そして、反り腰の悩みが特に多いのは、女性です。



男性はどちらかと言えば、ガニ股で腰が丸まっている方が多いんです。
男性のガニ股とは逆で、女性には内股が多いですよね。

内股になるとカラダの構造上、腰は必然的に反っていくんです。
だから内股の女性は、反り腰も多くなってくるわけです。

それに、女性特有でもある“妊娠”をすると腰は反りやすくなります。
産後ケアなどもちゃんとやっていないと、出産後の緩んだ骨盤周りの靭帯は変なクセのまま固まってしまうです。

それをきっかけに何十年も腰痛などで悩んでいる方も少なくありません。
実際にお客様の中にも、「**子供を産んでからずっと不調がある**」という方もいるんです。



腰だけじゃなくても、どこかしらにね。
そうならない為にも**反り腰対策はしておくべき！**だと僕は思います。

今回は、反り腰の原因の筋肉にスポットを当てていきます(^)
その筋肉は2つ！！

- ①腸腰筋
- ②ハムストリングス

この2つの筋肉に絞って話を進めていきます。

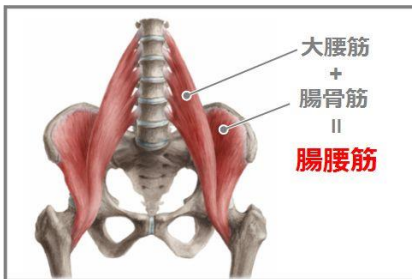
あとは、

- ③背骨の柔軟性

これを追加で話します。
まだまだありますが、今回はこの3つのポイントからいきますね。

腸腰筋について

腸腰筋(ちょうようきん)と読みます。



写真にあるように“股関節から腰まで”ついている筋肉です。
働きとしては、

腸腰筋の作用

・股関節の屈曲・外旋

がありますが、ここで注目するのは「股関節の屈曲」です。
股関節を曲げるってことですね。

日常生活でいえば、何か段差があれば足を上げるときに働きます。
反り腰の場合、ここの筋肉は過剰に緊張しています。

緊張というのは、筋肉が固く縮まるということです。
この緊張が加速すると、腰が反っていき内股になっていきます。

なので、緊張をとるために腸腰筋のストレッチ等をする必要があります。
ただ注意してほしいのが、腸腰筋のストレッチは腰を反る動作が多く含まれているんです。

痛みが出ない範囲で行う必要がありますので、注意してくださいね。
また反り腰の方は、腸腰筋がうまく使えていません。

腸腰筋が使えないと、歩いている時などにも反り腰を助長してしまい、腰に負担が掛かりやすくなります。
早めの対策が必要になりますね。

ハムストリングスについて

ハムストリングスは太ももの後ろについている筋肉です。



働きとしては、

ハムストリングスの作用

- ・膝の屈曲
- ・股関節の伸展・内転
- ・下腿の外旋・内旋

がありますが、意味はわからなくていいです。
膝と股関節に働く筋肉なんだなと思ってください。

ついでに、骨盤にもついているんだと覚えておいてください。
この筋肉は反り腰の場合、伸びきった状態が続きます。

この「伸びきった状態」ってのがよくありません。
その理由として、**筋肉は伸びきった状態が続くと弱くなっていくからです。**

ゴムを想像してもらおうと分かりやすいと思います。
ゴムを伸ばした状態を長時間放置しておくと、ゴムは伸びきったままで元のように縮まらないですよね。



筋肉でも同じようなことが起こってるんです。
だからこそ、弱くなったここを鍛えると反り腰に効果的です。

ハムストリングスの鍛え方は動画にしております。
ここでポイントなのが、しっかり太もも裏に効いているかどうかです。

<https://youtu.be/Z-9aHHf2kRs>

違う場所に効いていれば、フォームが間違っているので修正してください。
わからなければいつでも聞いてくださいね(^^)

背骨の柔軟性について

最後になります。

反り腰の方は、**腰が強く強く反った状態**が毎日続いています。
そうすると、腰の上と下の背骨も影響してくるんです。

上は胸と首の辺り・下は骨盤の辺りってことです。
つまり首にも影響が出やすくなるんです。



腰が過剰に反っている分、その周りの背骨の動きが悪くなっていきます。
だから腰だけではなく、背骨全体の柔らかさが必要になってくるんです。

で、腰だけにスポットを当てれば**“腰を丸める”**という動きを出す必要があります。
まあ腰が反っているんで当たり前ですよ。

ただ、腰が反っている方が逆に腰を丸めようとする結構痛いんです。
だって真逆の動きだから。

でも改善していくためには、腰を丸めるという動きは必要なこともあります。
改善方法として例えば、椅子に座っているとします。



この状態で、**両肘を太ももに付ける**ことができますか？
もしできなければ、結構危ないかもしれません。

最低、肘が太ももに着けられるようにしましょう！
肘が太ももについた方は次に、手のひらが床に着きますか？

両足を開いて、その間に上半身を倒していき、床に手をついていきましょう。
そして、手のひらがつけば OK です。

さらにできれば、手の甲にチャレンジしてみてください。

まとめ

①腸腰筋

- ⇨緊張し過ぎて縮んでいる状態
- ⇨伸ばして使えるようにする

②ハムストリングス

- ⇨反り腰では伸びきっている状態
- ⇨鍛えて使えるようにする

③背骨の柔軟性

- ⇨腰が反っているので周りにも影響する
- ⇨腰を丸める動きを習得させる
- ⇨肘を太ももにつけるなど

以上になります。

まだ言えば、股関節の動きとかも必要になってきたり、重心の位置とか色々あります。
今回は長くなったので、ここまでにしておきますね。

でも反り腰で悩んでいる方は、この3つのポイントは必ずと言っていいほど問題があります。

まずはこの3つのポイントが正常に働いているか確認してみてください。

あなたが反り腰だったら働いていないと思います。

ゆっくり改善していきましょう。

わからないことなどあれば、お気軽に聞いてくださいね。

教科書のまとめ

いかがでしたでしょうか？

この教科書を参考に少しでもあなたの腰痛が改善できると僕も嬉しいです。

特別なお案内

最後まで読んでくださったあなたに**特別なお案内**です。

通常初回 5000 円のところ特別に

あなたのお悩みを1000円(税込)でお受けいたします。

少しでも腰の痛みなどで悩んでいる方を減らしたい！という僕の思いがあります。

でも腰痛で悩む方は一向に減りません。

むしろどんどん増えていっています。

だから少しでも腰痛で悩む方が減るために、

この教科書をすべて読んだ**本気なあなた**に特別なお案内をしたいのです。

あなたのご自宅、会社、カフェなどどこにでも伺い、ご相談をお受けいたします。

僕の HP も記載しておきますので、ご興味あればご覧くださいね。

<http://fujino-masato.com/>

お問い合わせの際、「**腰痛の教科書読みました**」とご連絡ください。

特別なお案内にご招待いたします。

「腰が痛い」など少しでもお困りごとがあればご相談くださいね。

では、また。

藤野真人