安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ６０（９月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、ぎっくり背中です。

ぎっくり背中とは

背中に急な痛みが走る「ぎっくり背中」。この痛みは背中の筋肉や、筋肉を包み込んでいる筋膜という組織が破れてしまうことで起こります。いわゆる「肉離れ」のような状態で、縮こまった筋肉が急に引き伸ばされたときや、こり固まった筋肉に急激な力が加わったときなどに発生しやすいのが特徴です。痛みの強さは場合によってさまざまで、軽い寝違え程度の痛みから、重度のものだとその場から動けなくなるほどの痛みが生じることも。何の前触れもなく症状が突然表れることがほとんどなので、日頃からしっかりと対策しておくことが重要です。もし急にぎっくり背中になってしまった場合もあわてずに、正しい対処法で早期回復を目指しましょう！

ぎっくり腰とぎっくり背中の違いは？

痛み方が似ているため、よく間違われやすい「ぎっくり背中」と「ぎっくり腰」ですが、原因や痛みの出る箇所が若干異なります。「ぎっくり背中」は先程も解説した通り、背中の筋肉や筋膜が断裂してしまうことで起こります。痛みが表れるのは肩甲骨付近から腰のあたりまで、人によってさまざまです。一方「ぎっくり腰」は腰を支える靭帯や腰の骨（腰椎：ようつい）、椎間板（ついかんばん）が損傷し、神経を傷つけてしまうことなどが痛みの原因として挙げられます。痛みの出る場所は腰や骨盤付近です。つまり、「ぎっくり背中」は筋肉や筋膜そのものが傷ついたことによる「肉離れ」のような状態であるのに対し、「ぎっくり腰」は損傷した骨や靭帯が神経を刺激する「捻挫」のような痛みだという違いがあります。

ぎっくり背中はどれくらいで治るの？

治療機関などに頼らず安静にしていた場合、痛みが発生してから完治するまで平均して５日から２週間程度の日数を要します。最初の２日間は少しずつ痛みが増していき、寝返りをうつなどの背中を動かす動作が困難になります。就寝中に痛みで目が覚めてしまうことも。３日目からは身体を軽く動かせる程度の痛みに落ち着いてきますが、くしゃみなど背中に力が入るような動作ではまだ強い痛みが表れるので注意が必要です。4～5日ほど経過すると背中に違和感が残る程度となり、就寝中に痛みで目覚めることもほとんどなくなります。こちらは比較的軽度な症状の場合の経過となりますが、重度の場合は身体を動かせないほどの痛みが１週間程度続き、完全に痛みが取れるまで１ヶ月かかることも少なくありません。

ぎっくり背中の原因

ほとんど前触れ無く引き起こるぎっくり背中ですが、実は大きく分けて３つの原因があります。
今ぎっくり背中に悩まされている方はもちろん、予防や対策を考えている方もしっかりと確認しておきましょう。

筋肉のこり固まり

長時間におよぶデスクワークや立ち仕事など、同じ姿勢を長く続けていると、次第に肩や背中の筋肉がこり固まってきてしまいます。このとき意識に反して上半身を急に動かしたり、くしゃみなどで予想を超えた力が背中に加わると、固まった筋肉が急激に引き伸ばされて筋肉の繊維や筋膜が裂けて、急激な痛みとして表れるのです。

運動不足

運動不足により固くなった筋肉も、ぎっくり背中の原因となります。筋肉とはそもそもゴムのような性質をもっていて、引っ張ると同時に元に戻ろうという力が働きます。しかし、古くなった輪ゴムがすぐに切れてしまうように、運動不足で柔軟性を失った筋肉は急な動きに耐えきれず、軽微な力で傷付いてしまうのです。

姿勢の悪さ

私たちの身体は重たい頭からの衝撃を吸収し、バランス良く支えるために、緩いＳ字カーブを描く形で背骨が連なっています。しかし、猫背などの不良姿勢ではこのバランスが崩れ、首から背中の筋肉にかなりの負担がかかってしまうのです。筋肉への過度な負担が筋肉疲労を招き、筋繊維の伸縮性が悪くなってしまうことで、ぎっくり背中を発症する場合もあります。

ぎっくり背中再発防止のためのポイント

ぎっくり背中は１度完治しても再発する確率がとても高いため、根本となる原因を改善して対策・予防することが重要です。再発防止のためのポイントを３つご紹介します。

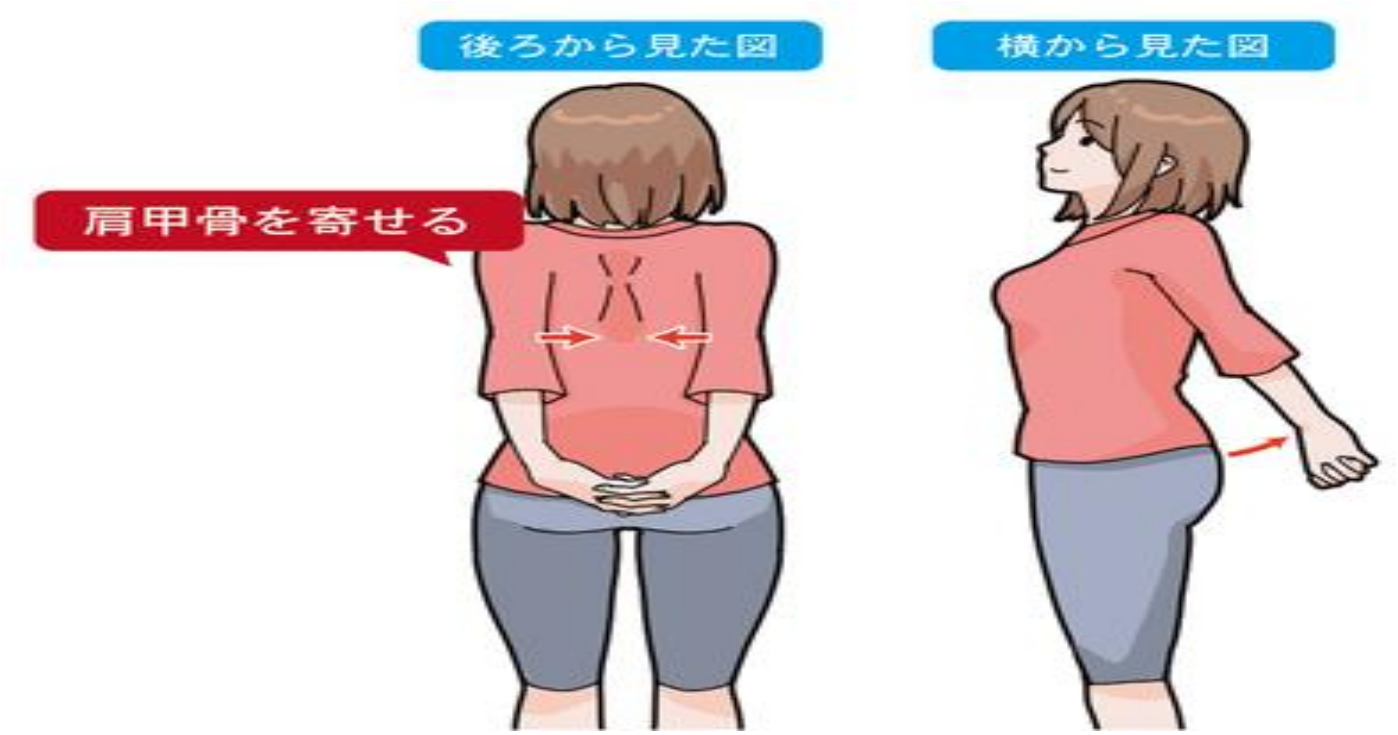
姿勢の改善

正しい姿勢を保つことで骨格を支える筋肉への負担がやわらぎ、ぎっくり背中の原因の１つでもある「筋肉の疲労」を防ぐことができます。猫背の改善方法などについて詳しく解説した記事もあるので、そちらも参考にしてみてください。

適度な運動

運動不足の状態が続くとどうしても筋肉が固くなり、背中以外にもさまざまな箇所で肉離れのような症状を引き起こす可能性が高くなってしまいます。少し疲労を感じる程度の運動で十分なので、できる限り毎日運動をする習慣を付けましょう。背中の筋肉「僧帽筋(そうぼうきん)」や「脊柱起立筋(せきちゅうきりつきん)」をほぐすストレッチを１つご紹介します。

ぎっくり背中予防ストレッチ



①足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばします。　②背中側で両手の指を組み、手のひらを上に向けます。
③肘を伸ばし、肩甲骨を寄せるイメージで両肩を背中へ引き寄せます。
④そのまま手を引き上げて、痛くないギリギリのところで 10 秒キープします。　⑤ゆっくりと元に戻します。
⑥同じ動作を 2~3 回繰り返します。

長時間の立ち仕事やデスクワークなど同じ姿勢を続ける場合、1 時間に 1 度は休憩をしてこのストレッチを行なうのがオススメですよ。僧帽筋や脊柱起立筋をほぐすことでぎっくり背中だけでなく、肩こりの予防にもなります。

身体を冷やさない

ぎっくり背中を引き起こす人は比較的、肌寒い時期に増える傾向にあります。就寝中に冷えてしまったり、日中寒さを感じたりすると、身体は体温を高めようとして筋肉を無意識に収縮させます。縮こまった筋肉を不意に伸ばしたり衝撃を与えてしまうことが、ぎっくり背中を引き起こすきっかけとなってしまうのです。そのため、明け方の冷え込みが厳しい季節は特に寒さ対策を万全にして、身体を常に暖かい状態に保っておくことが大切です。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)