安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ７７（２月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、コルセットの巻き方についてです。

腹部を包み、腹圧を高めて固定する「コルセット」

突然の激痛に襲われるぎっくり腰は、ドイツ語では「魔女の一撃」と呼ばれています。多くの人が腰痛を経験しますが、克服できるまで苦しめられる辛い症状です。今回は、急な腰痛が起きたときなどに活躍する「コルセット」をご紹介します。　腰痛の原因の一つに、腰周辺の筋肉の炎症があります。これを抑えるためには、やはり疲れた筋肉をしっかり休めることが大切です。しかし、腰痛だからと横になってばかりもいられないのが現実です。そんなときに頼りになるのがコルセットです。コルセットはお腹全体を引き締めて腹圧を高め、腹筋を補助して腰部を固定します。

症状にあわせて選び正しくつける

コルセットには、弾力性の高い素材で腰部の動きにフィットするタイプや、保温性の高いタイプ、固定力を調整できるタイプなど、急性腰痛から慢性腰痛まで幅広く対応した製品があります。ご自分の症状や生活習慣病にあわせてコルセットを選びましょう。

使いすぎには注意　コルセットは賢く使う

コルセットは大変便利な道具なのですが、これを常時着用していると腰周辺の筋肉が衰えてしまうことがあります。長時間着用するのはかえって良くない場合もありますので、ふだんの生活で腰に負担がかからないようであれば、コルセットは外しておきましょう。

どうしても心配な方は必要なときだけコルセットを使うことをお薦めします。腰がつらくなりそうな動作をするときに着用する方法です。掃除や買い物など「重い荷物を運ぶ」とき、庭仕事や家事など「長時間無理な姿勢をする」ときなどはコルセットをつけます。そうすることで、腰を守るのです。

※長期間痛みが続いたり、日常生活に支障をきたす場合は、迷わず医師に相談しましょう。(骨・関節・内臓等の病気に起因する場合があります。)

普段の姿勢と体操で予防

対症療法でも予防法としても便利なコルセットですが、それだけに頼るのではなく、積極的に健康管理を行いましょう。そこで、二つの簡単な予防法をご紹介します。

姿勢

腰痛の原因の一つに、日常生活の姿勢が関係します。姿勢が悪いと骨格・筋肉・内臓に余計な負担がかかり、腰痛を引き起こし、また悪化させやすいのです。しかし、正しい姿勢を身につければ、内臓の動きもスムーズに

なり、筋肉をバランスよく使えるので、関節や骨が無理なく体を支えることができます。日常生活での史跡を見直してみましょう。

体操

腰痛は骨を支える筋肉を強くすることで改善できます。痛みのあるときには安静が大事ですが、回復してきたら次のような運動を少しずつ行いましょう。

よくわかる腰痛 Q&A

Q　腰痛があるときにコルセットをつけるのはどうでしょうか。

A　痛みがひどいときに一時的に使いましょう

ぎっくり腰や腰椎椎間板（ようついついかんばん）ヘルニア、脊椎分離症（せきついぶんりしょう）などでは一時的に腰を安定的に保つ必要があり、コルセットが役に立ちます。ただ、慢性の腰痛があるからといつもコルセットをつけたままでいると、筋力が低下します。痛みが引いたら、「天然のコルセット」である腹筋や背筋を鍛えることが大事です。

Q　腰痛があるときには温湿布か冷湿布のどちらがいいのでしょうか？

A　急性腰痛には冷湿布、慢性腰痛には温湿布が基本

ぎっくり腰が起こったばかりというような急性の腰痛のとき、熱を持っているときには冷湿布、筋肉のこりのような慢性の腰痛には温湿布が基本です。また、水分を含まないテープ剤もいいでしょう。自分で湿布を続けていても痛みが引かない場合は必ず診察を受けるようにしましょう。

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)