

この痛みは… 何の痛み！？



今回のお便りでは、痛みの種類の大まかな見分け方についてお伝えしていきます。

覚えておくと、痛みが出た時にどうしたらいいの？という不安が減るのでぜひ覚えておけるといいですよ。

※今回は、あくまでも整体院として、みなさんからご相談を受ける痛みについてだけ説明しています。

胃腸や心臓などの内臓自体の痛みや、歯の痛みなどは範囲外なので含んでいませんのでご注意ください。

通院中の患者さんには、『痛みは体にとって必要なものですよ！』という事をお伝えさせてもらっています。痛みがどうして必要か覚えていますか？ 痛みは、『あなたの体を守るため』に出ています。痛みは決してあなたを困らすために出てきているわけではありません。痛みが出るという反応は、体にとって正常な反応です。逆に、ケガや不調があっても全く痛みを感じないという事は、体の感覚がマヒしているなどで正常に反応していないので危険な状態になる事もあります。例えば、足を骨折したのに痛みを感じず、骨折に気が付かずにそのまま歩いていたら体は大変なことになる事がありますよね。痛みというメッセージによって体が異常をいち早く教えてくれているので、そのメッセージをしっかりと受け取り理解してあげる事がとても大切です。



1. 体が硬くなって出てきた痛み

ゴロゴロするのが好きな人やスマホやTVや読書など長時間同じ姿勢が多い人が出やすい痛みです。同じ姿勢により筋肉や関節がガチガチに硬くなっていて、動かすはじめはスムーズに動けずに痛みが出てきます。動きだして徐々に体がほぐれてくると楽になってきます。施術で緩めたり、体操などで少しずつ体を動かして硬くなった体を緩めていきましょう！



2. 使っていない筋肉を使って出てきた痛み

筋肉痛の痛みです。今まで使っていなかった筋肉が運動などで使われて、一時的に痛みとして出てきます。使われていなかった筋肉が目覚めた証拠です。通常は、痛くなってから2～3日位で自然と改善してきます。運動後に、アイシングやストレッチなどのケアをしっかりと行う事で、痛みを軽減する予防が出来ます。4～5日しても痛みが全く軽減しない場合は、使いすぎで次でお伝えする3の痛みになってしまっている可能性もあります。



3. 繰り返しの使いすぎで出てきた痛み

肩こり、ぎっくり腰、緊張型頭痛、坐骨神経痛、ヘルニア、狭窄症、変形性膝関節症などの痛みです。同じ作業の繰り返し、きつい作業や運動などにより、体に負担がかかりすぎて、体の限界を超えて耐えきれなくなり痛みが起きています。施術や体操で体を治していきますが、負担のかけ過ぎる動作を中止するまたは減らす事も重要です。



4. ケガなどの外傷や、明らかな外力からの刺激による痛み

捻挫、打撲、骨折、靭帯損傷などの明らかな外力により、ケガをして体が傷ついて起きている痛みです。施術により周りの血流を良くして患部を修復しやすくするサポートはできますが、基本的には施術では治せません。ケガで負傷した患部が自然と修復しないと痛みが治りません。ケガをしたところに負担がかからないように気を付けて生活をしていきましょう。



これらの痛みは、原因が思い当たる痛みなのでしっかりと気を付ける事ができますが、次のページでは、それ以外の特に**要注意の痛み**を載せておきます。

