

スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第8弾 原因不明の痛み・しびれにお困りの方へ
～筋膜性疼痛症候群～

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

カイロプラクティック脊椎ケアセンター



✿ スパイナル ケア

目 次

ご挨拶	3
筋膜ってなに？	4
筋膜性疼痛症候群(MPS)とは？	7
どう判断するの？セルフチェック	13
症状改善のためのセルフエクササイズ	14
治療について	21
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住まいの方へ	26
スパイナルケアのご紹介	27
著作権・免責事項	29



ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる

患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月吉日

スパイナルケア代表 柴田泰之

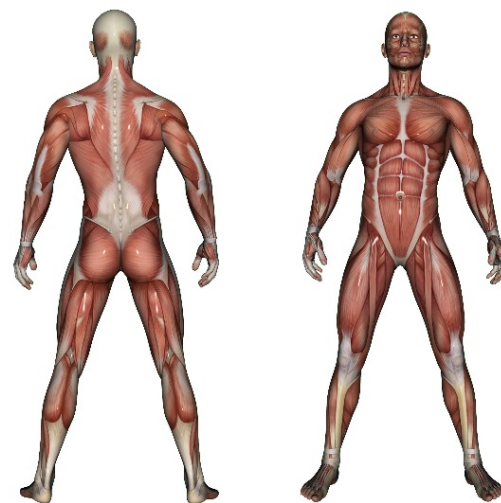
筋膜ってなに？

最近、「筋膜（きんまく）」あるいは「筋膜リリース」といった言葉をよく聞くのではないのでしょうか。

筋膜とは、簡単に言いますと**「筋肉を包み込む膜」**です。一般的に筋肉（腱も含む）、骨、靱帯などの組織が注目を集めていた一方、筋膜は、整形外科の世界において何十年も軽視されてきた経緯があります。

しかし2007年10月、ハーバード大学医学大学院の会議センターで開催された第1回国際筋膜研究学術大会をきっかけに、**過小評価されてきた“筋膜”組織の健康と病理における重要な役割**が明らかになってきました。

“筋膜”がいったいどのような役割を担っているのか、
さっそく次のスライドから紹介していきます。



筋膜ってなに？

筋膜は、すべての臓器、筋肉、神経を包み込み、人体を連続的に覆います。皮膚の下にさらにもう一枚タイツのように全身を覆っているイメージです。筋肉を動かすには、筋膜が柔軟に動くことが大切です。そのため筋膜は「第2の骨格」とも呼ばれます。右の写真の鶏もも肉の薄皮をイメージいただくとわかりやすいでしょう。



📖 筋膜ってなに？

筋膜は大きく分けて 2 つに分類されます。

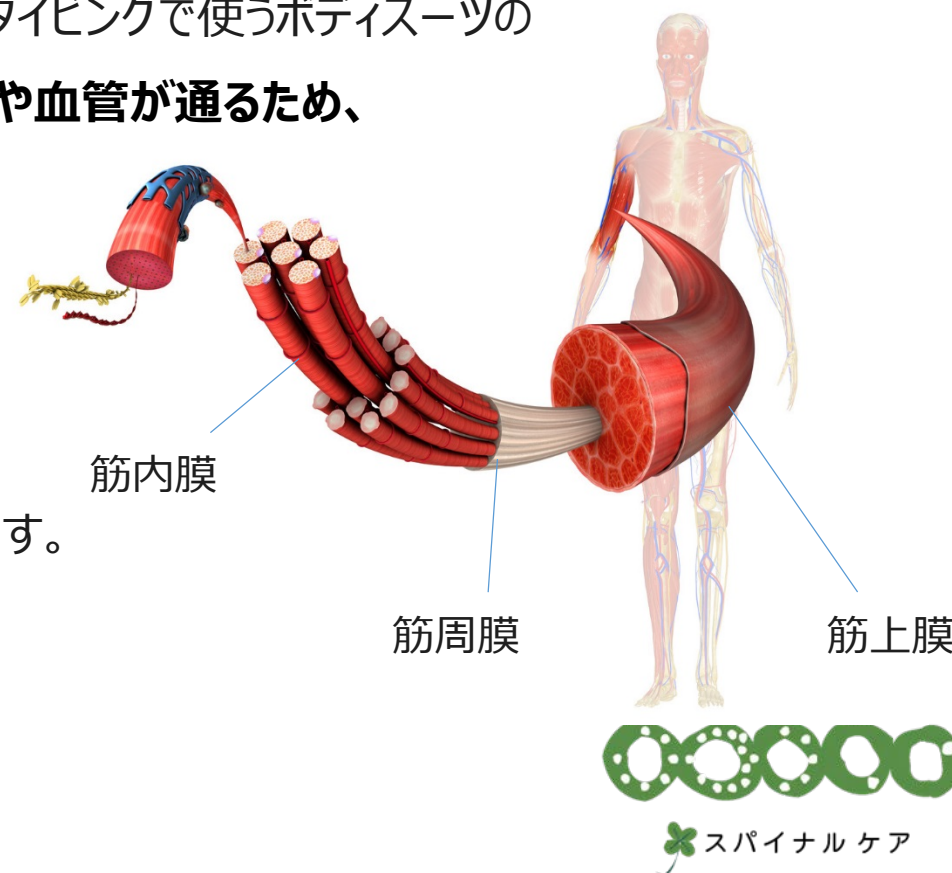
浅筋膜(せんきんまく、Superficial fascia)

皮膚の下の脂肪層のことを浅筋膜と呼びます。浅筋膜はダイビングで使うボディスーツのように体全体を被っています。**さらに自律的に収縮し神経や血管が通るため、感覚もあり痛みの原因にもなります。**

深筋膜(しんきんまく、Deep fascia)

浅筋膜の下にあり筋肉全体を包みこみ、筋肉の位置を固定して周囲との摩擦を軽減してくれています。

①筋上膜 ②筋周膜 ③筋内膜



筋膜ってなに？

筋膜の大きな特徴の一つは、連続的に複数の組織を包むため、**離れた部位へ影響を与える**ことです。

例えば、右肩の筋膜が引っ張られると、左足にまで影響が出ます。ちょうどベッドのシーツの端を引っ張ると反対側まで影響を受けてピンと張るイメージです。

過去の外傷、不良姿勢による疲れ、反復動作などによる疲労からくる、筋肉と筋膜の問題が、痛みやしびれを引き起こします。**症状が広範囲に発生する**のはそのためです。

続いては、「**筋膜性疼痛症候群**」の説明です。

📖 筋膜性疼痛症候群(MPS)とは？

筋膜性疼痛症候群(きんまくせい とうつうしょうこうぐん、Myofascial Pain Syndrome:MPS)は、筋肉が原因となって痛みやしびれを引き起こす状態です。日本では筋痛症とも呼ばれることもあります。

私たちの身体は、不自然な姿勢の継続や無理な反復動作などにより筋肉に負荷がかかることで、筋肉に微小損傷が発生します。いわゆる筋肉痛の状態です。通常、この痛みは数日で自己回復します。しかし、さらに繰り返し筋肉に負荷を与えたり、寒冷にさらされるなど血行の悪い状態を作ると、その部分が痙攣（けいれん）状態になり短期間で自己回復できなくなります。これが、**筋膜性疼痛症候群(MPS)**になった状態です。一般的な筋肉痛と異なり、筋膜性疼痛症候群では**痛みやしびれの強さが相当激しいものになり、さらに痛みやしびれが広範囲に発生**します。



筋膜性疼痛症候群：症状について

症 状

筋膜性疼痛症候群の主な症状は「**痛み**」と「**しびれ**」です。

「痛み」 人により痛みの感じ方は様々ですが、**足を何かで押しつぶされているような痛み、灼熱感（燃えているような熱い痛み）、ナイフが刺さっているような痛み**などに例えられます。痛みが強い場合には、歩行、座ること、立つことなど日常生活を困難になることさえあります。
また、痛みの感じ方が時間の経過と共に変化をすることもあります。

「しびれ」 見た目は何も変わらず、力が入り、感覚もある状態で、**正座のあとに感じるようなしびれ、膜が張ったようなしびれ**などに例えられます。

※「しびれ」に関しては、他の原因も考えられるため慎重に判別されることをお勧めします。

詳しくは[スパイナルケア通信 第2弾 「しびれ」について](#)を参照ください。

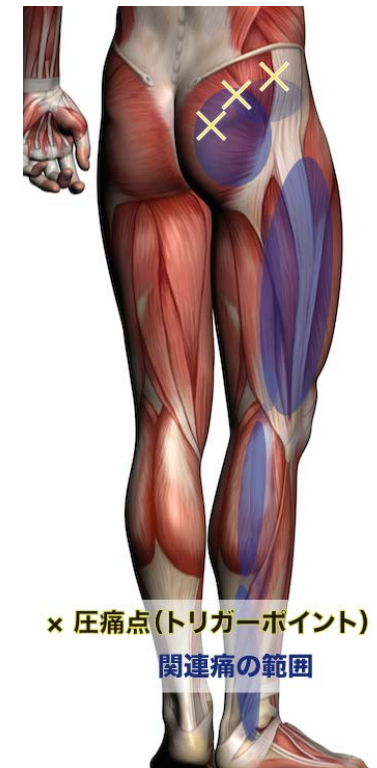
📖 筋膜性疼痛症候群：痛み、しびれを感じる部位

片方の足・肩、または首、腰など特定の部位、若しくはその複数の部位の組み合わせで発生をします。全身が同時に痛み、しびれが発生することは基本的にはありません。筋肉の痙攣(けいれん)が起きている場所によっては、その部位のみならず広い範囲で痛み、しびれを感じます。また、**痛み、しびれを感じる部位が、時間の経過と共に移動する事がある**のも、この症状の特徴の一つです。

例：棘上筋



小殿筋・中殿筋

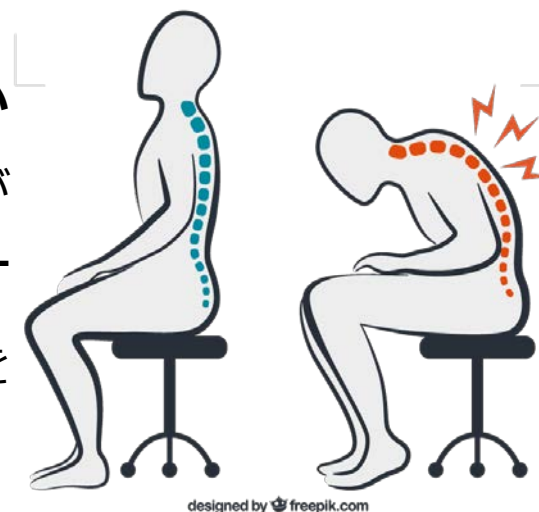


📖 筋膜性疼痛症候群：原因について

原因は複数考えられます。こちらでは、その中でも代表的なものを紹介します。

1. 筋肉の疲労・損傷

①外傷による損傷、②反復動作、③長時間の同じ姿勢（筋肉に負担のかかる姿勢）による筋肉への過負荷が大きな原因です。①②は、外傷や動作が伴うのでわかりやすいですが、③は**本人が自覚しにくい**ため、**放置されて悪化することが多く見受けられます**。自覚してなくても悪化する可能性があるということを理解し注意が必要です。



2. 栄養

筋肉の問題とは別に、栄養の問題も考えられます。具体的には、**カリウム・鉄分、カルシウム・ビタミンC/B1/B6/B12不足**なども筋膜性疼痛症候群発症の一つの要素になると考えられています。

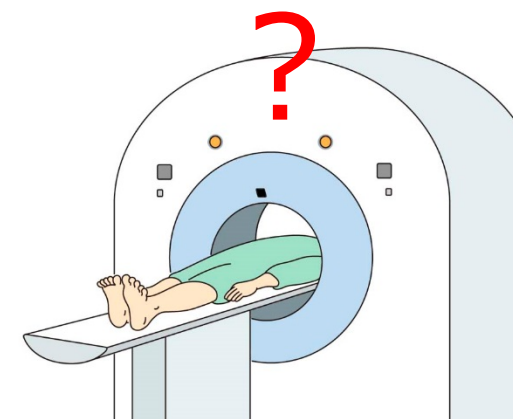
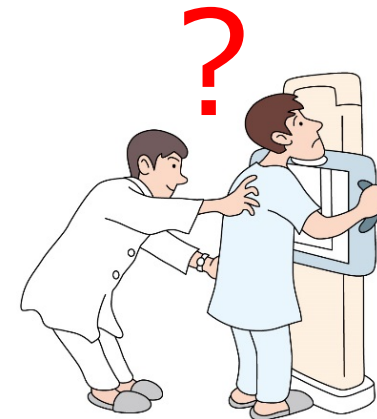
📋 筋膜性疼痛症候群：どうやって判断する？

残念ながら日本では、まだ筋膜性疼痛症候群の存在自体がほとんど知られていません。レントゲン、MRI、血液検査などの検査では**目で見える結果として現れないため、一般の医療機関では診断、治療がむずかしい**のが現状です。

また同様の理由により、筋膜性疼痛症候群が、椎間板ヘルニアなど脊椎関係の異常や神経根を圧迫して発生している痛みと間違われることもあります。

(判別の詳細については、[スパイナルケア通信 第2弾「しびれ」について](#) を参照ください。)

次スライドにて、ご自身で目安を知る事ができる判別ポイントを紹介します。



📋 筋膜性疼痛症候群：どうやって判断する？

I. 圧痛点（トリガーポイント）があるか

痛みを発しているエリアに筋硬結（筋肉の固まりで、一般的には親指の爪くらいの大きさ）がある。
押すと、強く鋭い痛みがある。

II. 可動域が低下していないか

関節の可動域が、特に思い当たる理由もなく減少している。筋肉が引っかかる、
つまるような感じがして思うように動かせない。

III. かるい「むくみ」はないか

筋肉内の血管の血流が悪くなり痛みが発生するので、痛みが発生している付近に血流の悪さによる、軽い「むくみ」が発生する場合があります。例えば、ふくらはぎに痛みがある場合は、その痛みのあるふくらはぎが軽くむくんでいる場合があります。



該当した
場合

- ・[セルフエクササイズ](#)（P13～P15）をお試ください。
- ・セルフエクササイズによる改善が乏しい場合、当院[スパイナルケア](#)へ、ぜひご相談ください。
- ・国際基準カイロプラクティックや（トリガーポイントブロック注射を扱う）整形外科もおすすめです。

セルフエクササイズ

筋膜性疼痛症候群を発症しやすい以下の部位について、そのセルフエクササイズを紹介します。自分の体重とツールを用いるエクササイズのため、比較的刺激が強い内容になります。

回数と時間はあくまで目安です。きついと思われる方は、少ない回数（時間）でお試ください。

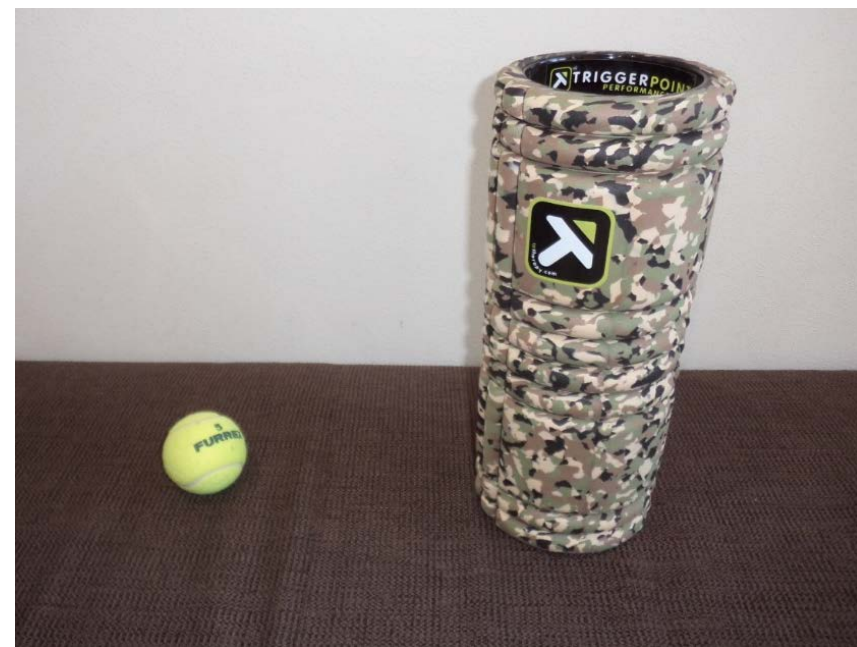
①足底筋膜

②大腿部（もも周りの筋膜）

- ・ 前面（大腿四頭筋）
- ・ 側面（大腿筋膜張筋）
- ・ 後面（ハムストリング）

③肩甲骨周辺

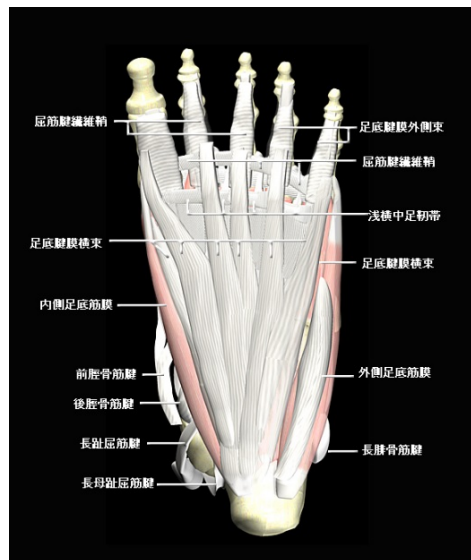
④脊柱起立筋



📖 筋膜性疼痛症候群：セルフエクササイズ

① 足底筋膜

ランニングなどで繰り返し衝撃を受け、痛めることがあります。一度痛めると癖になりやすい箇所ですので、しっかりエクササイズを行いましょう。



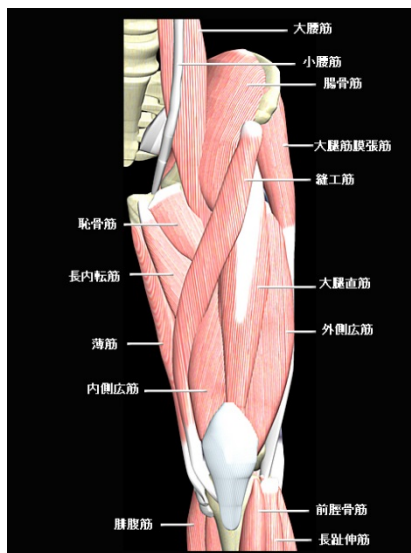
1. 立ってローラーを足の裏にあてます。
2. 痛みの状態に応じ10～20往復ころがします。（痛い箇所が明確であれば、そのポイントで約10秒キープするのも良いです。）
3. 1日2～3セット行くと効果的です。

※自分の体重を調整し、やりすぎには十分注意して行いましょう。

筋膜性疼痛症候群：セルフエクササイズ

②大腿部（前面：大腿四頭筋）

大腿四頭筋はその名の通り、4つの筋肉が重なって存在するため、筋膜の癒着が起きやすい部位です。またスポーツ選手において筋断裂しやすい箇所でもあるので、入念なエクササイズをおすすめします。



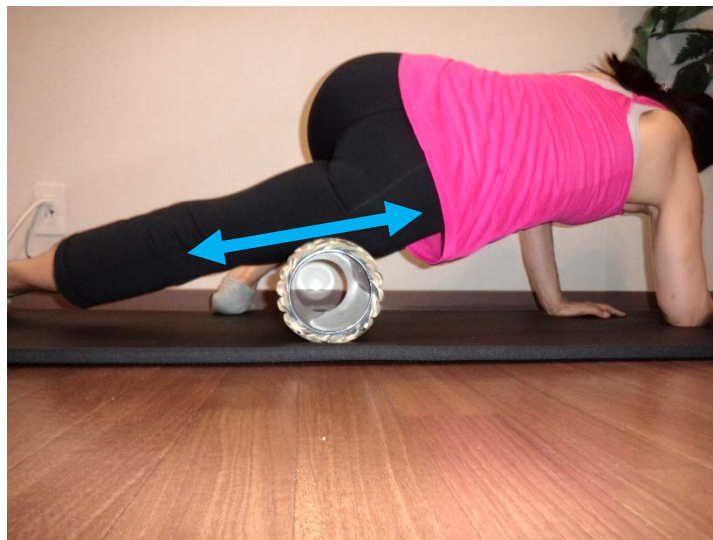
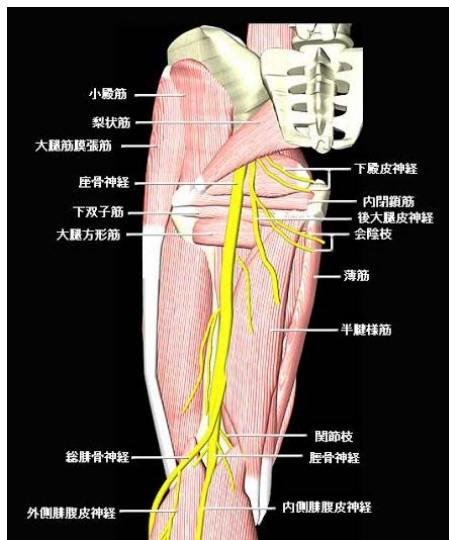
1. フォームローラーの上に乗ります。(写真)
2. 痛みの状態に応じて10～20往復ころがします。（痛い箇所が明確であれば、そのポイントにあてて10秒くらいキープするのも良いです。）
3. 1日2～3セット行くと効果的です。

※自分の体重を調整し、やりすぎには十分注意して行いましょう。

📖 筋膜性疼痛症候群：セルフエクササイズ

②大腿部（側面：大腿筋膜張筋）

大腿部側面は、腸脛靭帯という強くて長い靭帯が存在し、特に筋膜の癒着が起こりやすい箇所の一つです。痛みがなくても、予防としてエクササイズされることをおすすめします。



1. フォームローラーの上に乗ります。(写真)
2. 痛みの状態に応じ10～20往復ころがします。（痛い箇所が明確であれば、そのポイントにあてて10秒くらいキープするのも良いです。）
3. 1日2～3セット行くと効果的です。

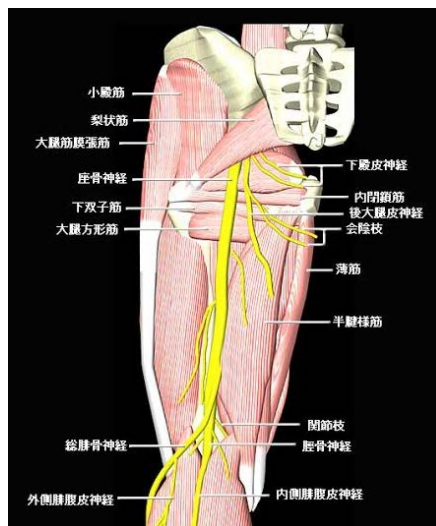
※自分の体重を調整し、やりすぎには十分注意して行いましょう。

📖 筋膜性疼痛症候群：セルフエクササイズ

②大腿部（後面：ハムストリング）

下図のとおり、坐骨神経がハムストリングの間を通過することもあり、痛みやしびれを誘発しやすい箇所の一つです。

また、おしりの複数の筋肉と重なる場所でもあるため、入念なケアが必要です。



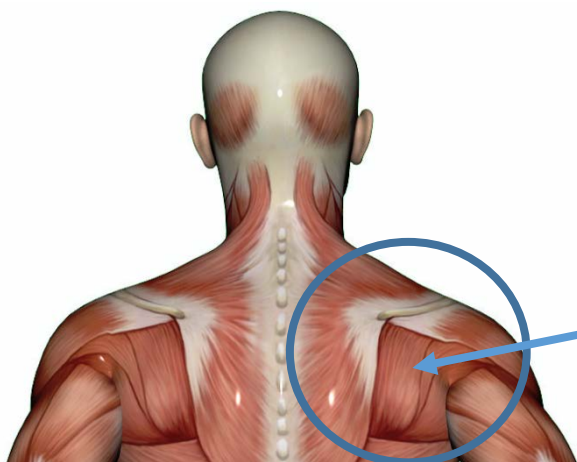
1. フォームローラーの上に乗ります。(写真)
2. 痛みの状態に応じて10～20往復ころがします。（痛い箇所が明確であれば、そのポイントにあて10秒ほどキープするのも良いです。）
3. 1日2～3セット行くと効果的です。

※自分の体重を調整し、やりすぎには十分注意して行いましょう。

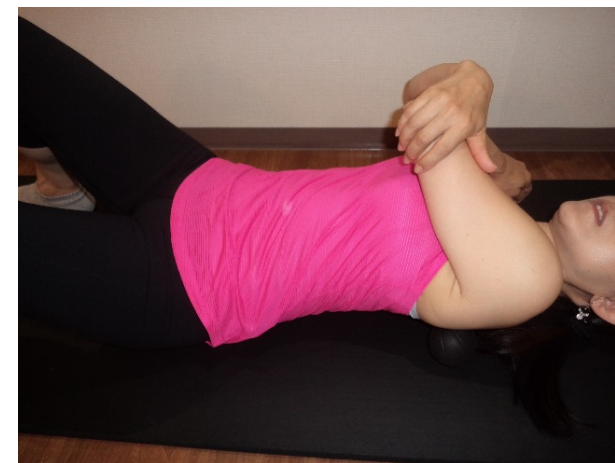
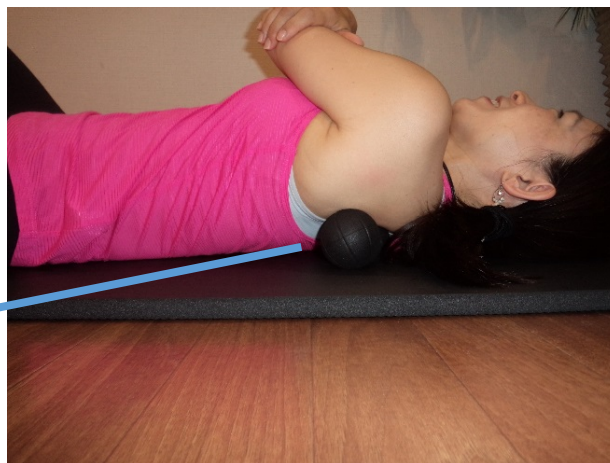
筋膜性疼痛症候群：セルフエクササイズ

③肩甲骨周辺

肩甲骨周囲は、腕を自由に動かしつつ、かつ腕を安定させる必要があるため、複数の筋肉が複雑に存在しています。筋膜などの問題があると肩こりを誘発しやすい、大変重要な箇所ですのでしっかりとしたケアをおすすめ致します。



※自分の体重を調整し、
やりすぎには十分注意して行いましょう。



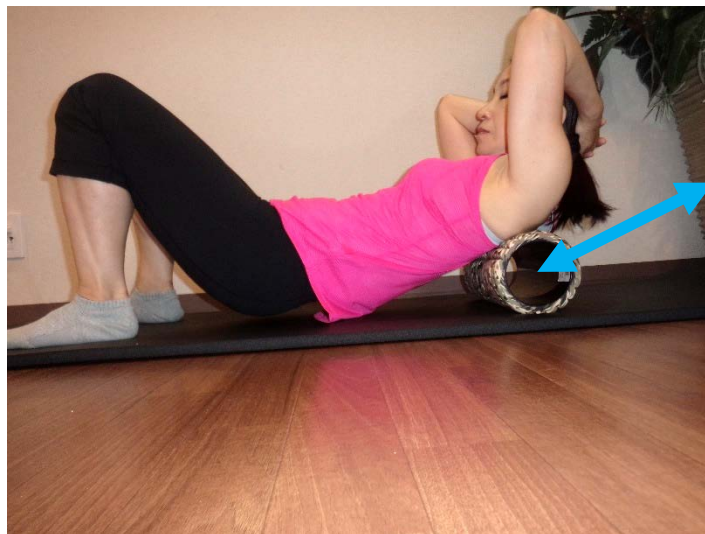
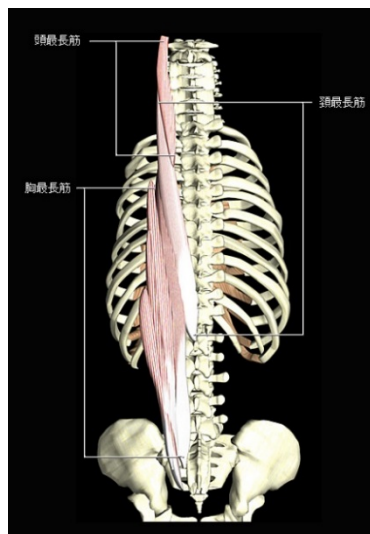
1. 写真のとおりボールの上に乗ります。（テニスボールでOKです）
2. 痛みの状態に応じて10～20往復ころがします（痛い箇所が明確であれば、そのポイントにあてて10秒ほどキープするのも良いです）。
3. 1日2～3セット行くと効果的です。



📖 筋膜性疼痛症候群：セルフエクササイズ

④ 脊柱起立筋

脊柱起立筋は、首から腰までつながる長い筋肉で、背骨の形、姿勢にもかかわる大変重要な筋肉です。姿勢不良による長時間のデスクワークなどで痛めやすい箇所でもあります。



1. 写真のとおりフォームローラーの上に乗ります。
2. 痛みの状態に応じて10～20往復ころがします。
(痛い箇所が明確であれば、そのポイントにあて10秒ほどキープするのも良いです。)
3. 1日2～3セット行くと効果的です。

※自分の体重を調整し、やりすぎには十分注意して行いましょう。

※エクササイズ後、肩が張る・頭痛が起こるなどの症状が現れる場合、刺激が強すぎる可能性があります。エクササイズを中止してください。

治療について

ご自身でのエクササイズでは改善が少ない場合、患部が慢性化していたり、他の筋肉や関節に問題があることも考えられます。そのような方には、適切な治療を受けることをおすすめします。適切な治療とは、筋肉の痙攣(けいれん)部位に局部麻酔注射や鍼治療をするなどの方法もありますが、ここではスパイナルケアで行う、手技をベースとした3つの治療方法をご紹介します。

- ① **カイロプラクティック** -筋肉が正常に動くように調整し、筋膜を改善-
- ② **筋膜リリース：SRT** -平均5回以内。高い効果と即効性を期待-
- ③ **筋膜リリース：FAKTR** -急性の筋損傷や靱帯の問題、慢性的な筋肉の痛みや凝りに-

治療について

① カイロプラクティック

筋肉は、別名「骨格筋」と呼ばれるように、骨と骨（関節）を結ぶ役割をしています。そのため関節の動きが悪くなると筋肉や筋膜が動かなくなり固くなります（その逆で、筋肉や筋膜が動かなくなり関節の動きが悪くなることもあります）。

カイロプラクティック治療では、この動かなくなった関節を整え、筋肉が正常に動くように調整し、筋膜を改善します。



 次のページへ続きます。

治療について

② 筋膜リリース : SRT (Soft-tissue Release Technic)

外傷・長期にわたる不良姿勢・反復動作などで傷んだ筋肉は、修復時に固くなり、筋膜を巻き込んで周囲の組織に絡みつきます。この癒着して固まった組織を、癒痕組織（はんこん）と呼びます。癒痕組織は、関節の可動域を制限（自由な動きを束縛）し痛みを誘発します。SRTは、このような筋膜・靱帯の癒着や固まった状態に対して効果を発揮します。



【SRTの採用と実績】平均5回以内の治療で、明らかな効果を期待できます。首や肩のこりから生じる頭痛であれば、約50%が1～2回のSRTで症状がなくなるというデータもあり**非常に効果的で即効性があります**。全米4大プロスポーツ（アメフト、ホッケー、バスケットボール、野球）やトライアスロン世界大会では必須の治療法であり、神経症状、筋肉症状、骨格系の症状への効果が実証されています。※FAKTRに比べて深部の軟部組織を対象とします。

 次のページへ続きます。

治療について

③筋膜リリース : FAKTR

FAKTRは筋膜の癒着部位を特定し、さらにその癒着をはがすことのできる治療器具です。

急性の筋損傷や靱帯の問題、慢性的な筋肉の痛みや凝りなどを改善できます。一般の方の悩みはもちろん、全米4大プロスポーツ選手や五輪金メダリストも治療を受けており、非常に高い効果が認められています。

米国にて、医師、歯科医師、そしてカイロプラクターやトレーナーなどの医療従事者が画期的なアプローチとして注目しています。



 次のページへ続きます。

筋膜性疼痛症候群（MPS）のまとめ

1. 筋膜は実在し、健康と病理において重要な役割を担っています。
2. 筋膜性疼痛症候群は、筋肉が原因となり痛みやしびれを引き起こす状態を言います。
3. 筋膜性疼痛症候群の判別のポイントを把握しておく役立ちます。
4. 適切なエクササイズを知り、的確に行えると改善が見込めます。
5. スパイナルケアで、以下 3 つの治療を提供しています。
 - ① アジャストメント
 - ② SRT
 - ③ FAKTR

 本資料についてのご不明な点は、スパイナルケアまでお気軽にお問い合わせください。

① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



info@spinalcare.jp



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別PDF」次号の配信
をお知らせしています！

遠方にお住まいの方へ

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。

「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。

① スパイナルケアのご紹介

事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

施設一覧

スパイナルケア用賀 本院

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

イーク丸の内カイロプラクティック整体 女性専用

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

イーク表参道ウィメンズカイロプラクティック 女性専用

東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階

スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院

参考（引用）文献

- 人体の張力ネットワーク膜・筋膜：最新知見と治療アプローチ
（トーマス・W・フィンドリー、ピーター・A・ハイジング、レオン・チェイタウ、ロバート・シュレイップ 原著）
- 筋膜性疼痛症候群(MPS) 研究会 （URL: <http://www.jmps.jp/>）
- 姿勢の教科書 正しく理想的な姿勢を取り戻す（竹井仁 著）

ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。