

スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第2弾 「しびれ」について

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

🔍 も く じ

ご挨拶	3
しびれの種類	4
しびれの種類：タイプⅠ 重篤な病理や麻痺を伴う『しびれ』	5
しびれの種類：タイプⅡ 関節、筋肉、筋膜に由来する『しびれ』	6
セルフチェック しびれをおおまかに鑑別	7
エクササイズについて	8
上肢の症例(指先、腕、二の腕周辺)とエクササイズ	9
下肢の症例(足)とエクササイズ	12
「しびれ」のまとめ	14
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ	15
スパイナルケアのご紹介	16
著作権・免責事項	17



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

しびれの種類

スピナルケアでも多くの患者さまが、手や腕、足などの「しびれ」についてご相談にいらっしゃいます。しかし同じ「しびれ」という表現でも、**その症状や原因はさまざまです**。大きくは次の2つに分けられます。

タイプⅠ 重篤な病理や麻痺を伴う「しびれ」

カイロプラクティック適応外(禁忌)。整形外科など医療機関での診断をおすすめします。

タイプⅡ 関節、筋肉、筋膜に由来する「しびれ」

スピナルケアをはじめ、有資格者のいるカイロプラクティック治療院にてご相談ください。

 次のページでは、タイプⅠとⅡをみわけるヒントをご紹介します。



しびれの種類：タイプⅠ 重篤な病理や麻痺を伴う『しびれ』

「タイプⅠ .重篤な病理や麻痺を伴う『しびれ』」のヒントとして、次のチェックリストをご活用ください。

以下に該当する場合は、脊椎の専門医(整形外科)の診察をおすすめします。ご不明な場合は当院へお気軽にお問合せ・ご相談ください。 [>詳しくはこちら](#)

- 手の巧緻運動障害を確認：はし、書字、ボタンを使いにくい。やりにくい。
- 10秒テスト：グーパーを繰り返し、10秒間に20回未満である。
- 小指離れチェック：パーにした状態から、指だけ閉じると小指だけうまく閉じれない。
- 安静時痛、夜間痛、叩打痛、尋常じゃない痛みがある。
- 続けて5分歩けない
- 排尿に問題がある。両側下肢とも足の裏までしびれる。「痛み」はなく「しびれ」のみ感じる。
- 「知覚鈍麻」「知覚喪失」：触っても針でつついても感じにくい。感じない。
- 顕著な筋力低下や萎縮がみられる。

※あくまで鑑別の目安です。くわしくは専門医による検査が必要です。

しびれの種類：タイプⅡ 関節、筋肉、筋膜に由来する『しびれ』

前頁「タイプⅠ」にあてはまらない方の「しびれ」は、スパイナルケアをはじめとしたカイロプラクティック治療院へご相談ください。▶[遠方にお住まいで、治療院をお探しの方はこちらをご覧ください。](#)

タイプⅡの原因

過去の外傷（けが）、ライフスタイルからくる筋肉の緊張（持続する圧迫など）、くり返し行われる動作などをきっかけに背骨をはじめとする関節が固まったり、筋肉の収縮や筋膜※の癒着がおこると、神経、血管が圧迫され「しびれ」の原因となります。

【筋膜とは】

筋肉、骨、内臓、血管、神経など身体のあらゆる組織を包み込む薄い膜。それぞれの場所に適正に位置するよう支え、さらには中身を守る役目をします。

 カイロプラクティックは、

このタイプⅡの「しびれ」と関わりの強い関節、筋肉、筋膜を積極的に治療します。



しびれをおおまかに判別する

CHECK①しびれの部位は？

手、腕のみ。または足のみ。

手も足も。広範囲に及ぶ。

CHECK②どのような症状ですか？

問題なし

- 箸、書字、ボタンなどが困難
- 10秒チェック (→P5)
- 小指離れチェック(→P5)

問題あり

- 膜が張ったようなしびれ
- 力が入る、感覚はある。
- 見た目は何も変わらない
- 叩きたくなるような痛み

***関節、筋肉、筋膜に由来するしびれ**

*スパイナルケア、または有資格者によるカイロプラクティック治療をおすすめします。改善を見込めます。

- 筋肉に萎縮がみられる
- 針でつついても感じない
- 顕著な筋力低下
- 正座の後の様なしびれと痛み

***神経麻痺 など (損傷に起因)**

*スパイナルケアにお問合せ、ご相談ください。必要に応じて適切な医療機関をご紹介します。

- 続けて5分歩けない
- 排尿障害がある

***脊柱管狭窄症 馬尾障害 など**

- 安静時痛あり
- 夜間痛あり
- 叩打痛あり
- 尋常じゃない痛み

***悪性腫瘍 *血管系など *頸髄症など**

*整形外科など医療機関への通院をおすすめします。ご不明な場合は当院にお問合せ・ご相談ください。



次のページより、ご自宅でお試しいただける

関節、筋肉、筋膜に由来するしびれに有効なエクササイズをご紹介します。

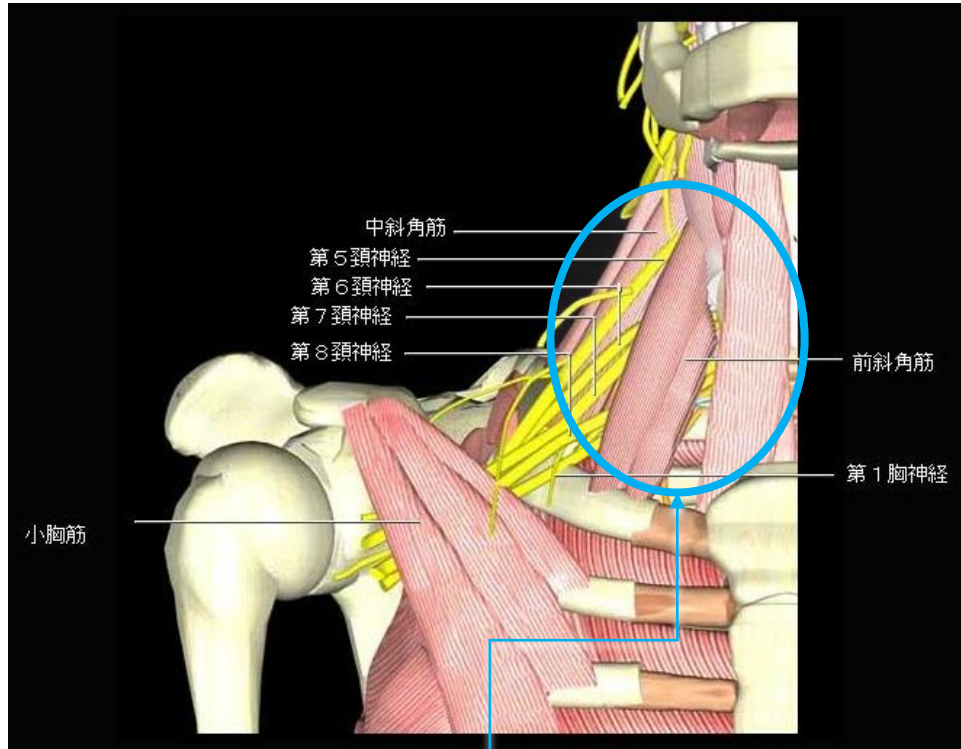
※ タイプ I 「**重篤な病理や麻痺を伴う『しびれ』**」(P5参照)に該当される方は、エクササイズをお試しにならず、脊椎の専門医(整形外科)の診察をおすすめします。

▶ご不明な点は当院へお気軽にご相談、お問合せください。

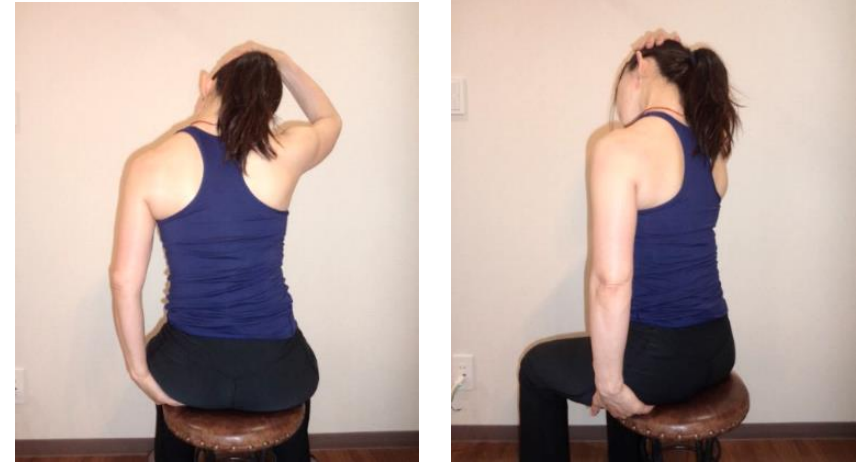
※ それ以外の方も**無理せずご自身が「気持ちよい」と感じられる範囲**でお試してください。

☑ 症例とエクササイズ - 関節、筋肉（筋膜）に由来する「指先のしびれ」

上肢 症例1 斜角筋（しゃかくきん）による神経絞扼（こうやく、しめつけている状態）



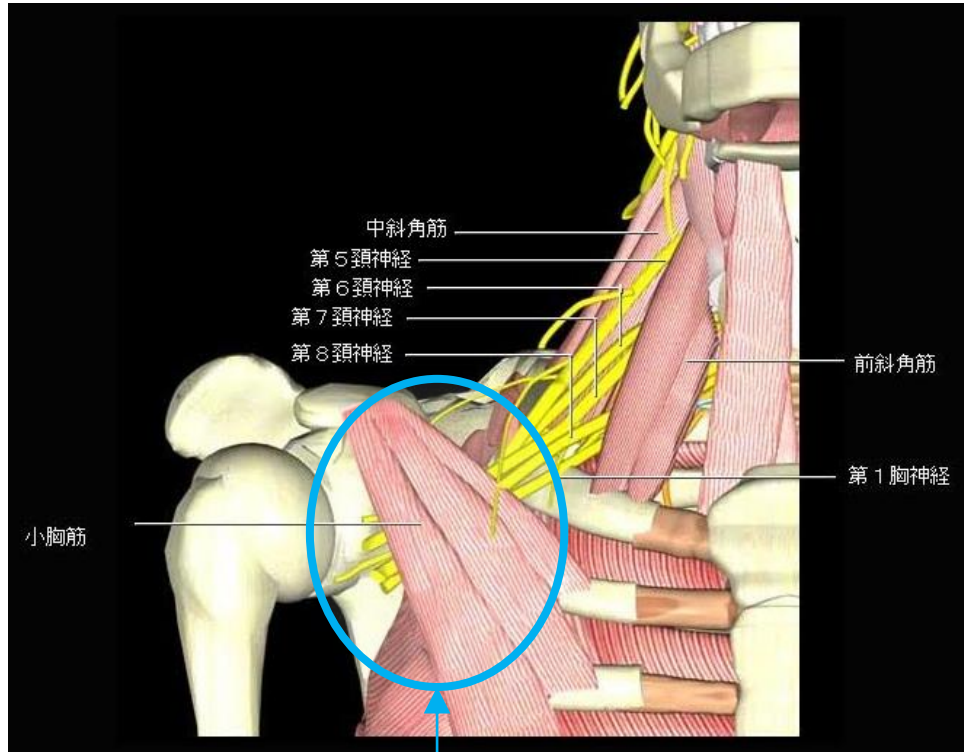
斜角筋が腕神経叢（わんしんけいそう）を絞扼



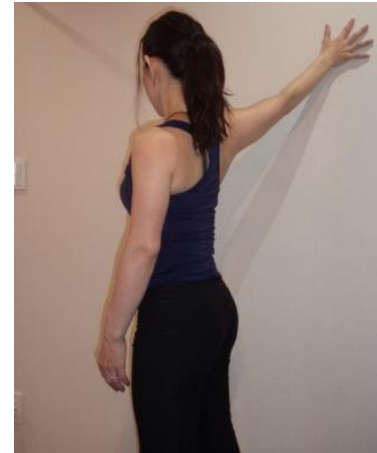
- ① のばしたい側の手はお尻の下に固定します。
- ② 反対の手でサポートしながら頭を斜め下に傾け、首の横から後ろを伸ばします。
- ③ 伸ばした状態で10秒間固定、筋肉をストレッチします。

☑ 症例とエクササイズ - 関節、筋肉（筋膜）に由来する「指先のしびれ」

上肢 症例2 小胸筋（しょうきょうきん）による神経絞扼

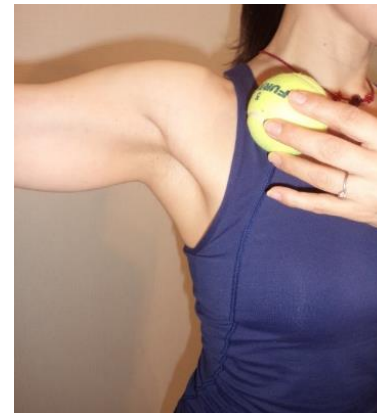


小胸筋が腕神経叢を絞扼



I. 壁を使って

- ① 壁に手をつきます。
- ② 壁側のわきを前に押し出すようにして、小胸筋を伸ばします。
- ③ 呼吸を止めずに10秒×3セット



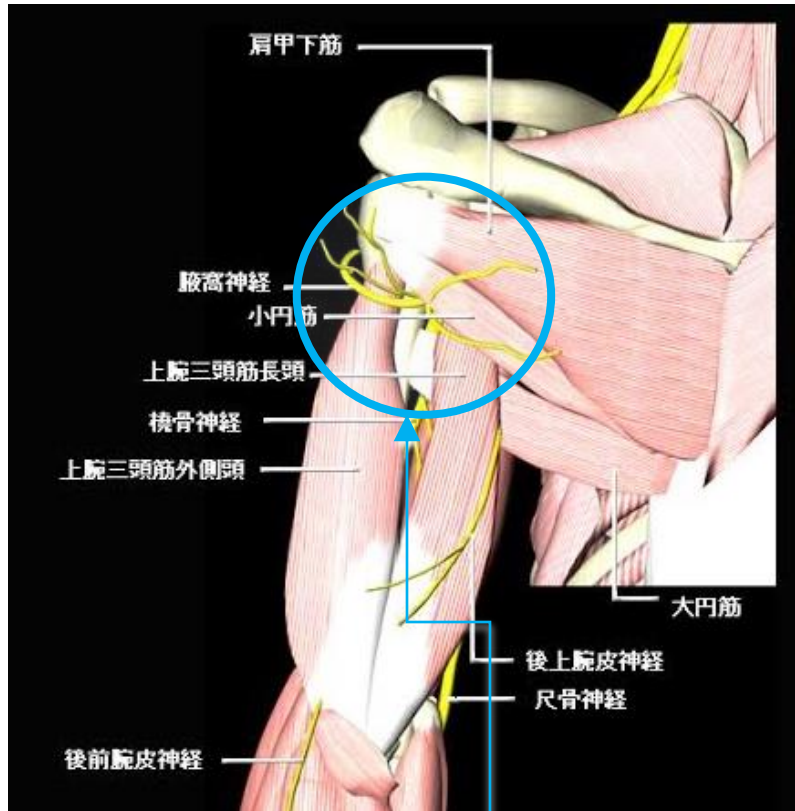
II. テニスボールを使って

- ① 腕をあげてボールを胸に添えます。
- ② 胸から肩にかけて斜めにボールを転がします。
- ③ 10～20往復おためしください。



☑ 症例とエクササイズ -関節、筋肉(筋膜)に由来する「腕・二の腕周辺のしびれ」

上肢 症例3 腋窩神経(えきかしんけい)の絞扼。四角間隙の問題(=四辺形間隙症候群)



上腕三頭筋、小円筋、大円筋、
上腕骨による絞扼（四角間隙）

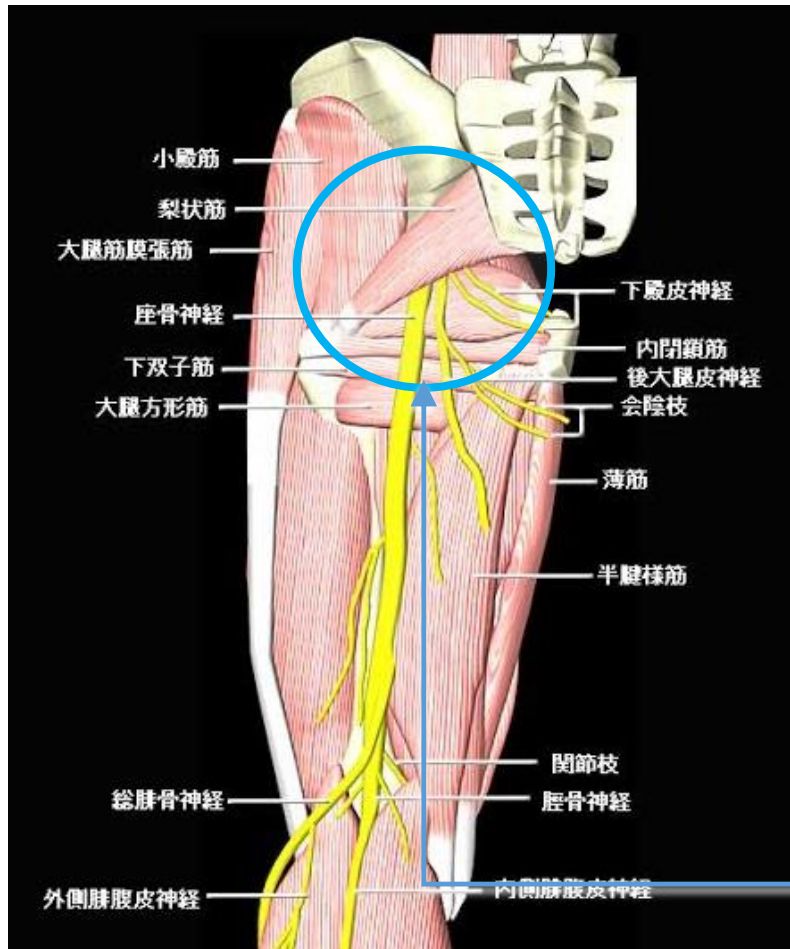


- ① 床にあおむけになり。エクササイズする側の腕を、反対側に伸ばし、肩甲骨を開きます。
- ② テニスボールを肩甲骨の下半分くらいの位置におきます。ボールがあたって、イタキモいポイントが理想的です。
- ④ 呼吸を止めずに、10秒キープを3セット行います。



☑ 症例とエクササイズ - 関節、筋肉（筋膜）に由来する「足のしびれ」

下肢 症例1 梨状筋症候群

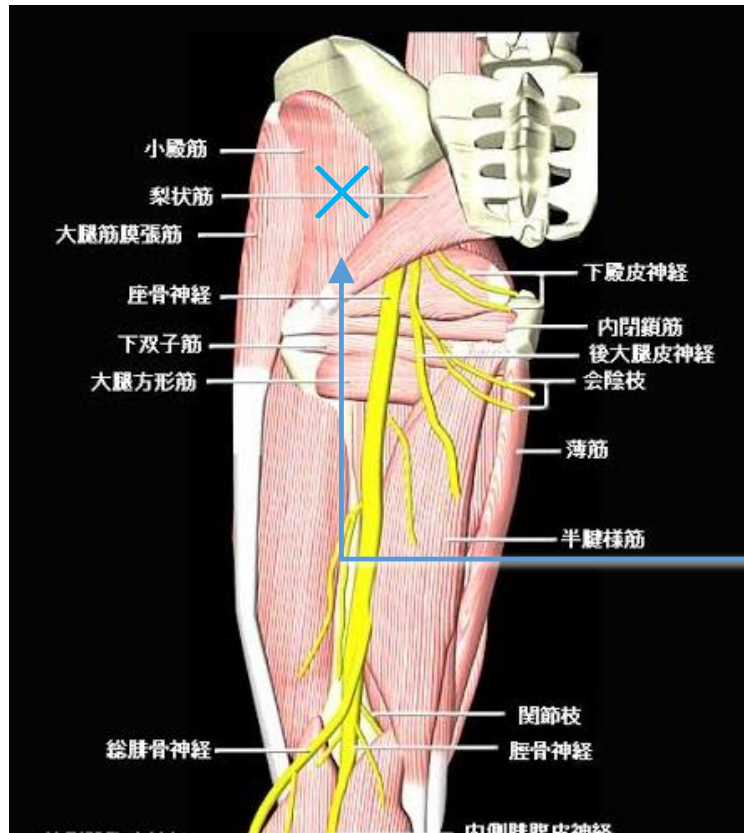


- ① 足をのびし上の写真のように座ります。
- ② テニスボールをお尻の下におき、この状態を維持します。
(尾てい骨から3~4cm上から横に少しずらしたところ)
- ③ 10秒キープを3セット行います。

梨状筋が坐骨神経を絞扼

☑ 症例とエクササイズ - 関節、筋肉（筋膜）に由来する「足のしびれ」

下肢 症例2 中殿筋（ちゅうでんきん）のトリガーポイント



- ① イスになるべく浅く座ります。
- ② 伸ばしたい側の足を反対のひざの上に乗せます。
- ③ その状態で重心を前に身体を倒します。
- ④ そのままゆっくり伸ばして10秒間保ちます。

▼応用として、足の角度を変えることで、お尻の伸びる場所が変わります。

中殿筋にトリガーポイント（上図×）が存在すると下肢にしびれや痛みを感じる。

① 「しびれ」のまとめ

- ・ しびれには種類があり、カイロプラクティックなどの保存療法で治るものと治らないものがある。
- ・ 椎間板ヘルニアや背骨周囲の疾患以外に、
筋肉や筋膜、関節の関連痛が原因でしびれることもある。
- ・ エクササイズや生活習慣を変えることで大きく改善することも多い。

わからないこと、気になることはカイロプラクティック治療院「スパイナルケア」へお気軽にご相談ください。

最後までお読みいただきありがとうございました。

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周年記念特別号」

次回の配信をお知らせします！

遠方にお住まいの方へ

根本的な解決のためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに定期的に施術を受けていただくことが大切です。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

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



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。