

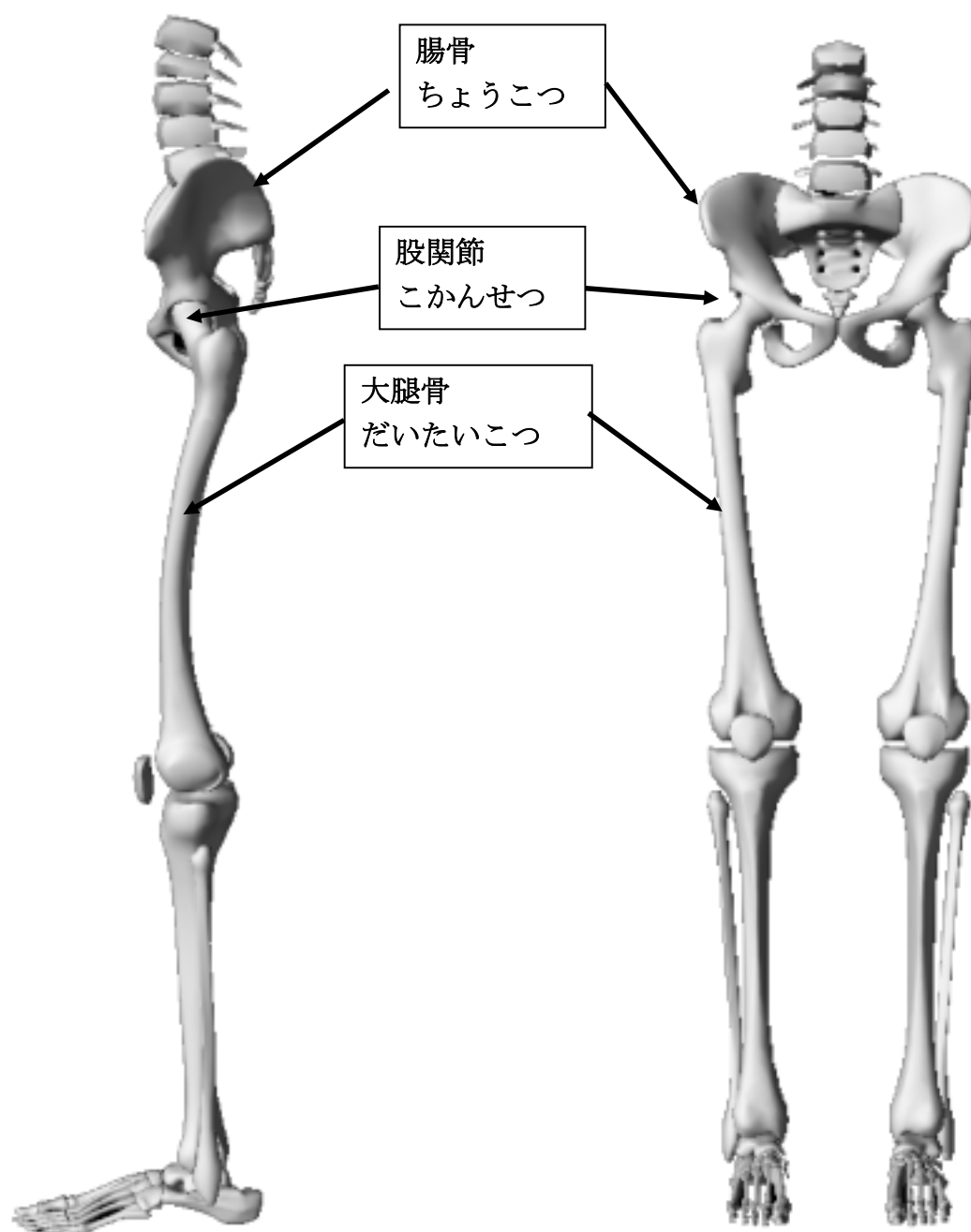
T . SAKATO Presents - Perfect manual

Perfect manual with pain in Hip joint

股関節が痛い！ 股関節痛の 原因と改善方法



股関節痛に関係する骨格名称



股関節痛の原因と改善方法の前に

まず始めに、股関節痛と言いつても、さまざまな状態で起こっていますので、あなたの股関節痛の症状によって、対応が変わります。

大事なことは、今までの状況、そして現在の股関節の状況を確認し、正しい処置をすることです。

そして、必要であれば整形外科などの受診をし、処置を施さないと、痛みが消えない、治らないこともありますので、慌てずご確認ください。

股関節痛の種類 (先天性・後天性)

股関節痛の種類には、筋肉や靭帯の損傷や断裂による怪我の状態と、股関節周辺の筋肉が緊張して、単純に痛み出している2種類があります。

病院で診断を受けたとき、さまざまな診断名が付きますが、簡単に理解していただきたいと思います。

まず、股関節痛で一番多い診断名が、変形性股関節症です。

変形性股関節症 の 「症」は、“症状” のことです。

「変形」は、変わっている形 すなわち、普通の形ではない

変形性の「性」は、性質 股関節は、こかんせつですから、

股関節が変形している症状 もしくは、そんな感じの症状 ということになります。

股関節痛の場合、先天性と後天性の痛み・障がいがあります。

【先天性】 (先天性とは、生まれつきの障がいのこと)

股関節に先天性の障害のある場合、発育性股関節形成不全と呼ばれ、主に3種類あります。

- (1) 先天性股関節脱臼 (生まれつき股関節がはずれている)
- (2) 先天性股関節亜脱臼 (生まれつき、股関節にズレがある)

(3) 先天性臼蓋形成不全症（股関節、腸骨部の形が不完全である）

【後天性】（後天性とは、生まれた時は正常であったが、生まれた後に起こった障がいのこと）

ほとんどの場合、変形性股関節症（先天性の股関節障害の後遺症や臼蓋形成不全）と診断されます。

この書籍では、変形性股関節症について記載いたします。

但し、痛みは、筋肉（筋肉・腱・靱帯・膜）から痛みが出ますので、骨から痛みが出ているわけではありません。

股関節が脱臼していても、筋肉が緊張、もしくは断裂していない限り痛みは出ません。

また、成人してから股関節に痛みが出て病院で診察を受けた場合、【先天性〇〇症】と診断されることが多いですが、先天性とは“生まれつき”のことですから、まず無関係と判断していただいてもかまいません。

例えば、40歳で先天性股関節症と診断された場合、まず生まれつきであったと医師は診断するかもしれませんが、そんなバカなことはありませんので、まず忘れていただいてもかまいません。

なぜ、股関節に障害があるのか、構造を理解していないため、診断名に先天性を付けてしまう医師も少なくありません。

今の痛みが、「生まれつき股関節が悪いのなら仕方がない・・・」と、あきらめや不安の心配は一切ありませんので、まずは安心してください。

病院の診断名による、治療可否

成人が、病院での診断名により、あきらめや不安になっている患者さんが多いことには驚きます。

まず確認していただきたいことは、本当に生まれつきだったのか！ということです。

生まれつき、脱臼していた場合、最悪手術ということもあり得ますが、「小学生でかけっこ出来た」「他の人と同じだけ動くことが出来た」にもかかわらず、成人になってから「先天性〇〇症」と診断されたのであれば、その股関節の痛みは完全に消えます。

事故、怪我で、股関節周辺の筋肉が断裂・損傷していない限り、痛みは股関節周辺の筋肉の緊張で起こっていますので、股関節周辺の筋肉が軟らかくなれば痛みは消えます。

股関節痛が女性に多い理由

股関節痛は、女性に多い理由は、出産が関係しているといわれていますが、私に股関節痛がどこでも治らず、頼ってきた患者さんの多くは、出産経験がありません。

確かに、出産と骨盤の関係はないとは言いませんが、男性より女性のほうが筋力がないにもかかわらず、女性のほうが私生活で腹部の筋肉を使っていることが考えられます。

腹部の筋肉を使う私生活での動作

家事全般の動作 食器を洗う・料理を作る・
洗濯をする・掃除をするなど

少し前かがみで腹部の筋肉を動かさない動作



痛みを感じる原因

事故・怪我・ウィルスなど、原因のはっきり分かっている痛みを除けば、痛みの原因は筋肉の緊張が原因です。（筋肉が硬くなっている）

筋肉が緊張する原因は、3つあります。

- 1、筋肉を動かすことによる緊張（老廃物の滞留）
- 2、筋肉を動かさないために起こる緊張（カルシウムの滞留）
- 3、骨格の歪みによる、筋肉の緊張（耐える力で、老廃物とカルシウム）

※薬の副作用でも硬くなります。

- 1、筋肉を動かすことによる緊張（老廃物の滞留）

筋肉を筋力以上に動かすと筋肉痛になります。

血流不足からの酸素不足で老廃物や、乳酸が筋肉内に滞り、筋肉は緊張し痛みとして感じます。

- 2、筋肉を動かさないために起こる緊張（カルシウムの滞留）

筋肉を動かさないと、カルシウムが筋肉内に滞り筋肉を緊張させます。緊張した筋肉で血管が圧迫され、酸素不足で乳酸が、また酸素不足からの細胞の破損により、ブラジキニンや蛋白分解酵素により痛みが出ます。緊張させているカルシウムは、排出されづらく筋肉内に滞るため、いつまでも筋肉は緊張し続けます。

そして、緊張した筋肉は伸縮しづらいため、その周辺の筋肉は今まで以上の運動を必要とし、さらに緊張し続けます。

緊張する筋肉の範囲（体積）は、どんどん大きくなります。まさに悪循環という感じです。

また、老廃物や乳酸などは、筋肉の伸縮により、筋肉から排出されますが、筋肉の緊張が激しい場合、筋肉は伸縮できず、排出が正常にできなくなっていくます。

筋肉を緊張させる原因、痛みの原因は、血行不良による、老廃物、乳酸、カルシウム、ブラジキニン、蛋白分解酵素です。

※以後、緊張させる・痛みを出す成分はなじみの深い「乳酸」として表記します。

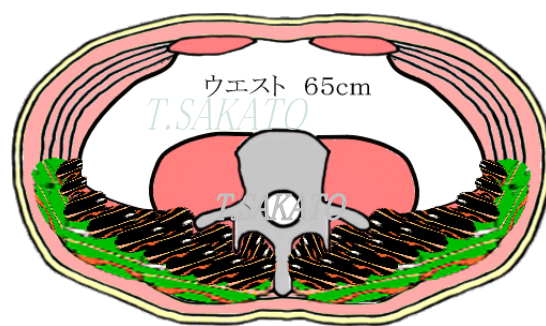
痛みは筋肉の緊張ですから、緊張した筋肉がさらに多くなれば痛みが増えます。

筋肉を動かさないために起こる緊張状態が見られるのは、ほとんどが腰部です。

黒；動かさずに硬くなった筋肉

緑；動かして硬くなった筋肉

動かさずに硬くなった筋肉は、寝たきり患者で無い限り、100%腰部だけにあると言っても良いです。



筋肉の緊張状態は、2種類あるのです。このことを日本人では私だけがお伝えしています。

3、骨格の歪みによる、筋肉の緊張（耐える力で、老廃物とカルシウム）

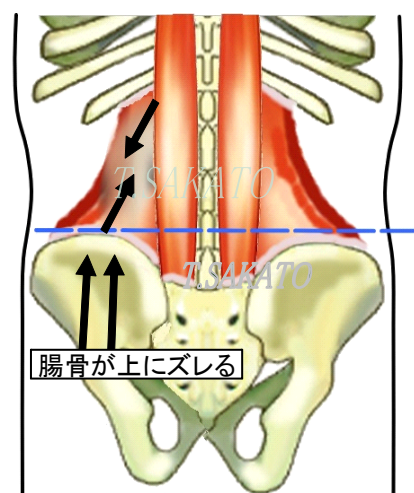
骨盤周辺を、例にします。

筋肉の緊張が痛みの原因とお伝えしていますが、筋肉が緊張した場合、筋肉は縮みます。

腰部内の筋肉が緊張し、筋肉が縮んだ場合、骨盤の腸骨という骨が上にズレたりねじれたりします。

この状態が、骨盤が歪むと一般的に表現しています。

この時に、仙骨と腸骨の間に仙腸関節があり、仙腸関節周辺の筋肉や靱帯がこれ以上ズレることを防止するために、筋肉が耐える力を働か



せます。

この筋肉が耐える力を働かせ続けると、筋肉痛と同じ状態になり、痛みになります。

筋肉が耐える力を働かせるとは、手で物を押す、手で支えるときには、二の腕の筋肉を使います。

痛みが消える仕組み

痛みの原因は、筋肉の緊張です。

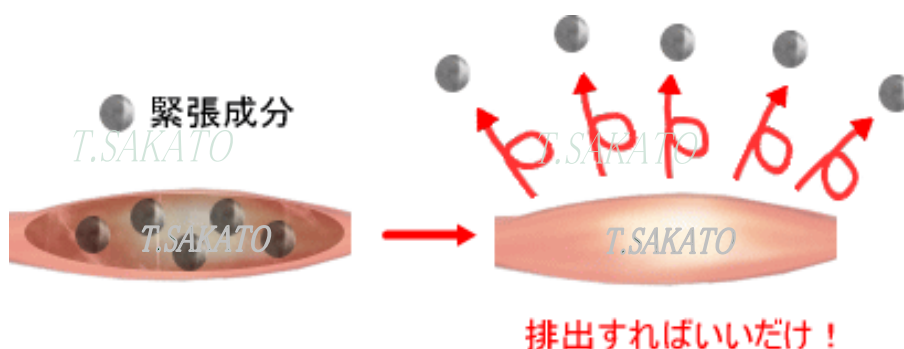
では本題の、痛みを無くすにはどのようにすればいいのか？

それは緊張した筋肉を軟らかくすればいいのです。

筋肉を軟らかくするには、筋肉から乳酸を排出すればいいだけなのです。

筋肉を動かすことによる緊張、いわゆる”筋肉痛”の状態は、方法がわかればストレッチでも乳酸の排出は行うことができます。

(緊張成分 = 乳酸など)



股関節が痛み出す仕組み

事故、怪我を除けば股関節が痛み出す原因には、2種類あります。

(1) 外腹斜筋（腹部の筋肉）の腱部分の緊張による痛み

(2) 中殿筋等の緊張により、股関節間が狭くなるのを防ぐため、股関節周辺の筋肉・腱が耐えることで起こる筋肉の緊張の痛み

※事故、怪我による痛みの場合、事故後3か月を超えても痛みが残る場合は、怪我の際に筋肉の損傷・断裂したときの傷が残っているだけなので、筋肉の傷が消えれば痛みは消えます。この場合、直接お会いした時に指導いたします。

股関節が痛み出す原因、理由がはっきりしていますので、簡単に痛みが消えますので、まずは原因・構造を理解していただきたいと思います。

(1) 外腹斜筋（腹部の筋肉）の腱部分の緊張による痛み

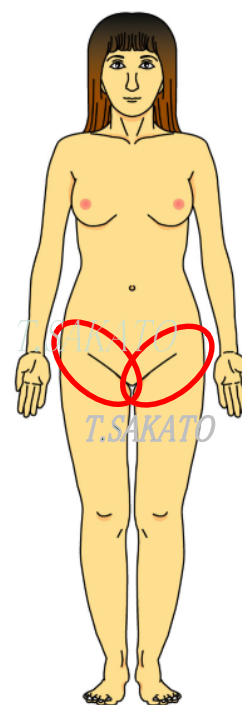
股関節周辺は、関節ですので 腱 が集まっている場所でもあります。

特に、腹部の筋肉の腱が集まっている場所が、そけい部 です。

そけい部の痛みの原因の大半が、外腹斜筋などの腹部の筋肉の緊張が原因で、家事などで前かがみになる動作が多いと、腹部の筋肉に、耐える力 が働きます。

そのため、腹部の筋肉は緊張し、筋肉と腱に乳酸がたまるのですが、筋肉部から乳酸が排出されても、なかなか腱から乳酸の排出が出来ません。

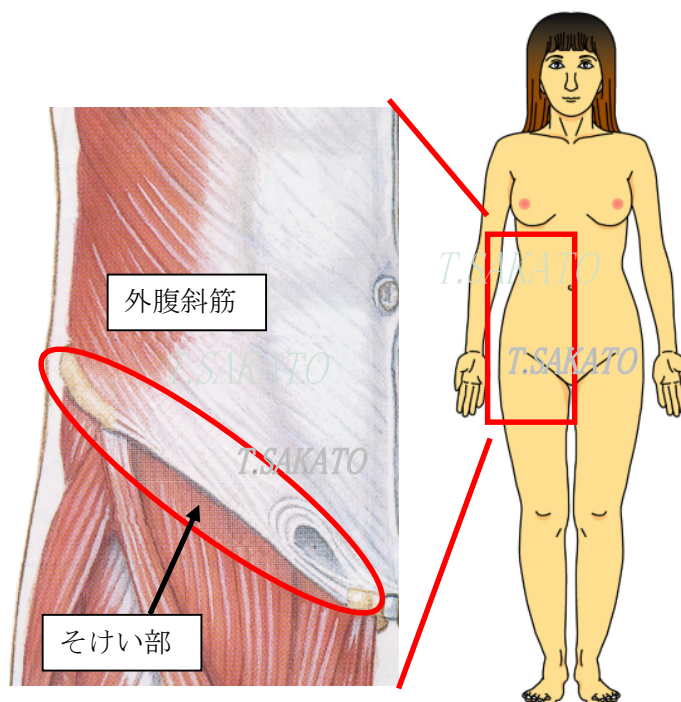
そのために、そけい部だけに痛みが残り、股関節痛の言人になっています。



股関節（そけい部）に痛みがあり、レントゲンなどで関節に変形がみられない場合、痛みの原因は外腹斜筋を含む、腹部の筋肉の緊張が原因になります。

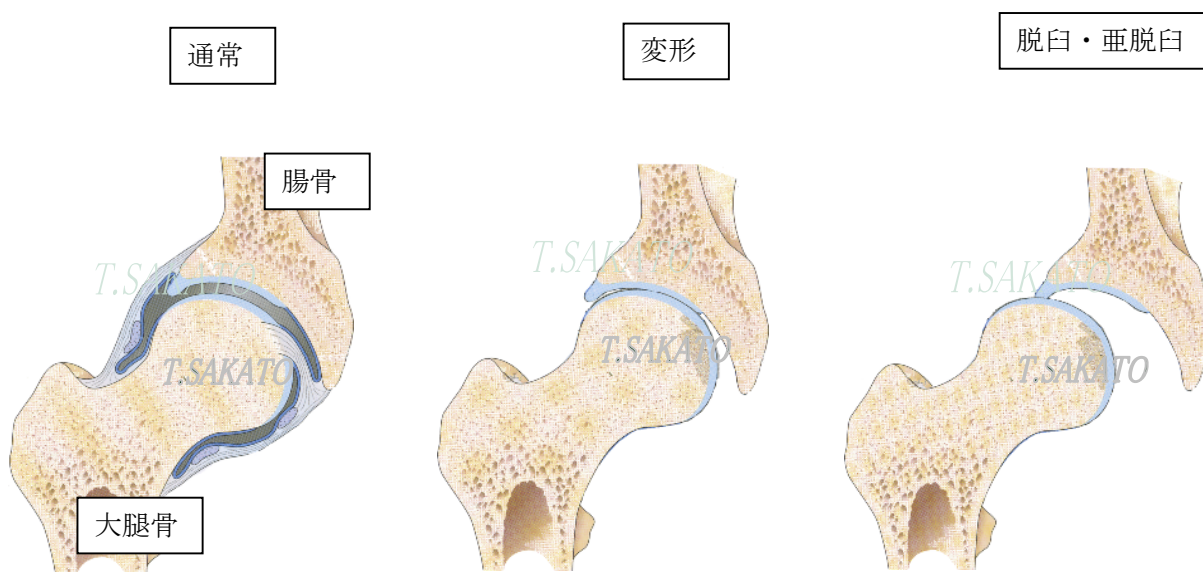
この場合は、腹部の筋肉を軟らかくすれば、股関節（そけい部）の痛みは消えます。

15年杖をついてきた女性が、10秒で歩けるようになった例もありますので、簡単に痛みが消えます。



（２）中殿筋等の緊張により、股関節間が狭くなるのを防ぐため、股関節周辺の筋肉・腱が耐えることで起こる筋肉の緊張の痛み

病院で診察を受けた場合、診断名のほとんどが、変形性股関節症・股関節亜脱臼と診断されます。



変形性股関節症・股関節亜脱臼のどちらも、通常より、関節の間が狭くなる、もしくは、ズレているということになります。

事故や怪我でもないのに、ズレてしまう原因・仕組みはこうなっています。

このように、股関節痛の原因がはっきり特定されており、症状別に治療方法が来ています。

- ※ 「本当に先天性で痛みがあります」 という場合でも、痛みが消える方法もすでに考案済みで、今のところ改善率は100%を維持したままです。
- ※ 人工関節の手術後の痛みが消える方法も、すでに考案済みで、今のところ改善率は100%を維持したままです。

※この先の解説は、本編に記載しています。

本編をご覧になりたい場合は、腰痛アカデミー会員専用サポートページよりお申込ください

http://www.yoikoshi.com/support_buy.html

股関節痛の場合、世界で初めて原因を特定していますので、文章で世の中に公開することは世界で初めてであり、改善率は100%を維持している画期的な方法になります。

是非、股関節痛の原因と正しい知識を見につけ、

痛みの無い自由に動ける 楽しい毎日をお送りください。