

# 健康ニュース 11月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

## 診療時間

平日 Am9:00~12:00  
Pm15:00~20:00  
土曜日 Am9:00~12:00  
休診日 日・祝日



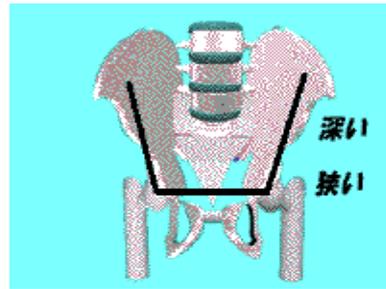
## [特集]女性の腰痛と月経痛!!

### ☆女性の腰痛♪

女性の骨盤は男性の骨盤とは形や強度が違います。いわゆる「腰痛持ち」は男性より女性のほうが多いようです。それは、女性の体が妊娠出産に適応するように作られていることと関係しています。



タライ型



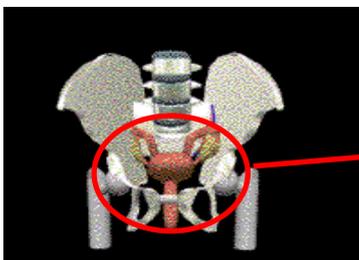
バケツ型

### ☆女性に腰痛が多い理由♪

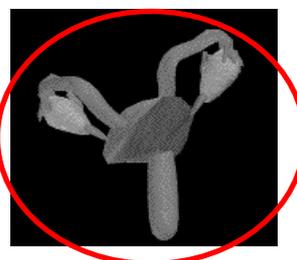
- 1、毎月月経痛がある。＝周期的にホルモンで骨盤がゆるむ
- 2、胎児が成長するスペースが必要＝骨盤がワイドな分、ぶつけやすい（外力を受ける）
- 3、産道確保のため骨盤がゆるむように仙腸関節の接合面は小さい＝強固なつくりでない分ゆがみが生じやすい

### ☆月経痛について♪

腰痛の原因と同様に、骨盤にゆがみが生じると、子宮や卵巣はヒモに引っ張られて正しい位置にいらなくなり、子宮が後屈したり隣接する膀胱や腸とぶつかってねじられて変形してしまいます。



骨盤中の子宮



ゆがんだ子宮のイメージ

変形した子宮では、月経の時スムーズな血液の絞り出しができないために痛みを生じます。風船にたとえると捻じられた風船では、口をゆるめても空気はスムーズに出ていきません。それは、出口が捻じれて狭くなっているからです。それでも空気を出そうとするならば、ゴムの収縮力、つまり子宮の筋肉を過剰に収縮させて、子宮内部の圧力を高め、ねじれて狭くなった出口を広げなくてはなりません。その時、子宮出口の筋肉は「縮んで、広がる」という矛盾した動きを要求されます。それがおなかの奥で、つねられるような捻じれるような痛みになるのです。特に痛みが強い時に身をよじってしまうのは、子宮の強い捻れが、体に投影されるのです。

☆月経痛でお困りの方は、子宮や卵巣の位置を決める骨盤の状態が正しいかチェックしてみましょう♪