

『「すじ」の痛みについて』

整形外科を受診される方の中でも、実はこの「すじ」の痛みが結構多くみられるのでご紹介したいと思います。「すじ」は医学用語では筋膜や腱、靭帯などに当りますが、イメージしにくいので、すじ肉を思い起こしてみてください。すじ肉は食肉のアキレス腱の部分もしくは腱がついた肉のことを指すそうで、十分に煮込んで柔らかくすると味がしみ込んでおいしいですよ。一方火の通りが十分でないとき、堅くてなかなか噛み切れず、口の中でいつまでももぐもぐが続いてしまいます。このように「すじ」には人体の中でも特に強靱な性質があります。



もう一つ、「すじ」をイメージしやすいのが鶏肉のささみです。ささみを買ってくると、中に太いスジが入っています。このスジを

試しに引つ張ってみてください。引きちぎるなんてなかなかできないと思います。そのくらい「すじ」は物質としては線維の方向には非常に強い力に耐えることができるのです。

ところが生きている人間のからだの中では、この「すじ」を日常の些細な動作で傷めてしまう場合があります。寝違えがそうです。うがいをする程度でぎっくり腰になったりするのもその一例です。そんなに強い力が働いたわけでもないし、内出血もないし、腫れてもいないし、押さえても痛くない。でも痛くてとても動かせません。そんな事態が起きてしまいます。

強靱な「すじ」なのはどうして傷めるのか？その一つの理由は「すじ」の構造にあります。「すじ」は線維構造の束となっていて、全体としては強靱な力に耐えられるもの、中の線維のごく一部分が、小さな損傷を受けてしまうと、次にその「すじ」をピーンと突つ張らせるような動き、寝違えで言えば首を動かす、ぎっくり腰ならちよつと腰を動かす、ただそれだけで激痛が走り「動かせないく！」となってしまうのです。

人体なので痛み(神経の働き)

という要素も、物質の特性だけで論じられないもう一つの理由になります。ごく一部の線維の損傷だけで強い痛みが出るようになってくるのは、人体構造の破綻を招かないよう「すじ」が防御センサーの役割を担っているからなのです。柔軟体操でも限界近くまで伸ばすと痛みが出ます。一定以上引き伸ばされると「すじ」や関節構造の破綻を招く恐れがあるため、からだの防御センサーが作動し痛みを発するように人体はできています。



話は長くなりましたが、「すじ」を傷めたとき痛みが出るの間、修復を阻むような張力が働かないよう、合理的に痛みが出るようになってくるのです。「す

じ」を傷めて痛みが出ることはある意味、その患者様からだが健全であることを示しているのです。

よく見られるのは、痛みがあるところをもみほぐしてみたり、何とか動かそうと無理をしていたり。

「まだ治ってないよ。ちよつと治るまで無理に動かさないで。モミモミしないで」とからだは言ってるのですが、つい何とかしたいと思うのが人情ですね。お薬的には湿布や消炎鎮痛剤を使用しますが、早く治す特效薬はなくきちんと自然治癒力が働くよう不必要に動かしたり、モミモミしないのが一番早く治る秘訣となります。

ただ痛みが「すじ」の痛みかどうかの判断は是非整形外科を受診してください。自己判断は危険な場合がありますので、痛くて動けない動かせないような場合はまずは受診していただければと思います。今回は日常的に生じることの多い「すじ」の痛みについてご紹介しました。

(文責：町立病院院長橋本伸之)

