



# 接骨院に心理学を入れてみた

**[20]** 寺田接骨院 寺田弘志

## (続々) こりの正体

J R茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。

きのう来られた患者さんの話です。

たまにマッサージ店で体をほぐしてもらわれます。

すると毎回お店の人に「こってますねえー」と言われるのだそうです。

「マッサージが必要ですよアピールをしてるのでは」と答えると、

「そりゃそうですね。こってないですよと言ったら、お客さん来なくなりますもんね」と笑っていらっしやいました。

当院では、私のほうから患者さんに「こってますねー」と言うことはありません。

患者さんに心理的な負担を強いる言葉かけをしたくないという気持ちもあります。

また、患者さんは必ずしも、こっていることで困って来院されるわけでもありません。

それに、「こり」とか、「こっている」という言葉がさしているものは、みな同じではありません。

ですから、私から「こってますねー」と言うことはありません。

前回まで、筋肉が縮みすぎたこりと伸びすぎたこりについて説明しました。

筋肉が縮みすぎると、筋肉の中の細い繊維どうしが吸着し、縮みっぱなしになります。

筋肉が伸びすぎると、筋肉の中の細い繊維と太い繊維が離れてしまって収縮できなくなり、伸びっぱなしになります。

どちらも筋肉を包む筋膜がピーンとつっぱった状態になるので、筋肉が固くなります。

この二つがよくあるこりです。

さらに、それら以外のこりもあります。

こりとは何なのか、医学的・科学的な定義はありません。本人または他の人が「こっている」と言えばそれがこりだと言っても間違いではありません。

筋肉にこり固まった部分ができたり、機能不全や不快を感じたりしたときに、人は「こっている」と言うようです。

ただ、人によってこりのイメージは違います。

中には「自分はこったという経験がないから、こりってなんなのかわからない」という人もいます。

こりを感じたことはないけれど、美容院などで「こってますね」と言われるので、どうやらこっているらしいと話される人もいます。

筋肉が固くなっているのに、こりを感じないという人がいる一方で、筋肉が柔らかいのに、こりを訴える人もいます。

筋肉が柔らかいのに、こりを感じるのは次のような場合です。

血流や神経の伝達が悪くなっていて、痛みやだるさを感じられるようなこり

肉体的または精神的な疲れで力が入らないようなこり

眼の疲れや心理的な緊張からくるこり

虫歯、副鼻腔炎、上気道炎、中耳炎など内科的な問題で生じるこり

縮みすぎや伸びすぎ以外で、筋肉が固くなっていてこりを感じるのは次のような場合です。

冷えて筋肉が固くなっているこり

長い間じっとしていたために筋肉が固くなったこり

筋肉をたくさん使ったあとに筋肉が膨張（筋肥大）し、固くなったこり

熱を持ったり、むくんだり、腫れたりして筋肉が固くなったこり

このように、こりにはさまざまなタイプがあります。

繰り返しますが、私からわざわざ患者さんに対して「こりがある」とか「こっている」とか言うことはありません。

ただ、患者さんが「こっている」とか「こりがある」と訴えていらっしゃるときは、「こっているのはここですか？」とたずねることはあります。

たとえこっているところがわかって、「ここが固くなっていますよ」と客観的に伝えるようにしています。

患者さんから「こってますか？」とたずねられたときは、「縮んで固くなっているのがこりだとすれば、たしかにこっていますね」などとお答えしています。

触診などをして体の状態がわかったときは、「こことここが縮みすぎて固くなっていて、反対にこことここは伸びすぎて固くなっています」というような説明をさせていただいています。

こりの改善には、症状や原因に合わせて対応をしていくことが大事です。

例えば、次のような対応が考えられます。

冷えすぎた人には温める

熱疲労を起こしているような人には冷やす

むくんでいる人にはリンパを流す

腫れている人には圧迫する

血流の悪い人には胸郭出口症候群などに対する施術をする

神経の流れが悪い人には頸椎症などに対する施術をする

マッサージやストレッチ、筋トレをしすぎている人には中断していただく

運動不足な人には軽い体操をしていただく

ブロック注射を繰り返して悪循環に陥っている人にはそれを休めないか考えていただく

こりで多いのは、筋肉が縮みすぎたこりや伸びすぎたこりなのですが、こりにはさまざまなタイプがあり、それぞれ対応も変わるので。

できるだけ客観的にということも大事ですが、最終的に大事なのは、患者さんの言葉、患者さんの感覚・主観です。

患者さんが「こってるんです」とか、「こりで困っているんです」とかおっしゃっているときは、「施術してみて、筋肉は柔らかくなったようですが、こりのほうはどうですか？」と質問することはあります。

そのとき「こりはなくなりました。もうこっていません」という答えが返ってくれば御の字です。

患者さんと話すときは、次のような点に注意しています。

患者さんの言葉をできるだけ理解し、できるだけそのまま使う（オウム返し）

補足したり整理したりするのは良いこともあるが、勝手な解釈や、価値判断を加えないようにする

専門用語は使わず、できるだけだれにでも伝わりやすい言葉を使う

これらの注意点は、心理面接の仕事をしていたときに学んだものです。