

# 「ぎっくり腰でお悩みの方へ」

## こんな方はいませんか？

- ・疲れると腰に電気が走った様な痛みや違和感がある
- ・急に痛くなり滑った様な感覚がある
- ・腰は痛いけどなんとか動ける、だけど前屈みになれない、靴下を履くのが辛い

## この様な悩みを抱えている方はこんな事を思っていないですか？

- ・自分では思い当たる節はないけれどもどこか気付かない部分に原因があるのでは？
- ・痛みとしてはそこまででもないけど、予備軍になってない？
- ・痛いけどどこに行けばいいの？
- ・一体どんな治療をしてくれるのだろうか？
- ・痛みは取れたけど帰ってからが不安だけどどうしたら良いの？

そんな方の疑問に当院が出来るだけ詳しく解説をさせていただきます。

## どんな症状？

ぎっくり腰とは「急性腰痛捻挫」又は「急性腰痛症」等と言われ背骨の腰に当たる部分に急激な力や軽微な力が繰り返し掛かり症状が発生致します。

発生しやすいパターンは下の項目に詳細がありますので読み進めて下さい。

## ぎっくり腰になるパターン

ぎっくり腰になるパターンは大きく分けて2つあると考えております。

- 1 一度に大きな力を受けて負傷する場合
- 2 軽微な力が複数回に渡って受け続け負傷する場合

1に関しては皆様が思い描いているぎっくり腰のイメージそのままです。

2に関してはイメージがわからないと思いますが、当院に来院される場合の患者様は2のパターンが多く見受けられます。

長期出張体が疲れている状態でそれほど重くない荷物を複数回に渡って持ち上げたり、同じ体制を繰り返し行う等です。

「そんなことで？」と思う方もいると思いますが、重症になる最初の切っ掛けは「そんなこと」な場合が多いのです。

### ぎっくり腰になってしまったら

まず、ぎっくり腰になったら選択肢としては大きく2つになると思います。

整形外科 or 接骨院(整骨院)2つの大まかなパターンを上げさせていただきます。

(異なる場合もありますがご了承下さい)

ちなみに、第3のパターンとして「自力で対処する」がありますが、余りお勧めはいたしません(後述)  
更に言うなれば筆者のパターンですね(苦笑)

### 整形外科のケース

レントゲンを撮影し骨に異常が無い事が判明すると筋肉に関連する痛みだと診断が下ると思います。

患者さん側からすると骨や他の部分に異常が無いかが判明し、お医者さんから直接診断をして頂く事で非常に高い安心感が得られますし、心理的負担を軽減するという意味合いも大きいと思います。

痛み止めの処方とシップを頂き自宅に帰るという流れになると思います。

リハビリ室がある整形外科ですとそちらに案内される場合もあります。

### 接骨院(整骨院)のケース ※便宜上、接骨院で表記を統一させていただきます。

お話を伺い状態を確認し触診等でお体の状態を判断致します。

接骨院では診断が下せない為「～疑いがあります」とか「～だと思ひます」等の表現を使い患者様にお伝えを致します。

金額としては色々と思解が分かれる部分だと思ひますが、私が勤めていた接骨院ではケガ扱いになり健康保険を利用し8回～12回程度ご来院頂き治癒を目指す事になると思ひます。(勿論、症状によって回数は変動致します)

### やぎ鍼灸接骨院の場合

自由施術での対応となり、強い要望が無ければ保険適用外とさせて頂いております。(後述)

### 治療に行かなくても治るでしょ？

はい、治るケースが殆どだと思ひます。

人には自然に治ろうとする能力が備わっているので安静にしておけば自然と痛みは軽減し楽になっていと思ひます。

しかし、当院の患者様の中には「違和感が何か月も取れない」や「以前よりも腰痛が酷くなった」と訴えてくる方が少なくありません。

その様な方にお話を聞くと「以前ぎっくり腰みたいな状態になって放っておいたら治った」とお話し下さる方が殆どです。

## 保険扱いにしてくれないの？

ここまで読んで頂いた方は「上で保険扱いだっ書いてあるじゃん、それなのにやぎ鍼灸接骨院だと保険適用外って変じゃないですか？」と疑問がわいてくると思います・・・

他の接骨院さんではどういう対応になるかは不明なので当院の場合を説明致します。

まず、ぎっくり腰を保険で扱う場合に関しては明らかな理由が必要になります。

「重い物を持った」とか「重い鞆を長く持っていて痛くなった」とか・・・

患者様の中には「ぎっくり腰に関わらず肩こりや腰痛でも保険扱いになったのだからいいじゃん、そもそも理由なんて聞かれた事ないよ」と思う方もいると思います。

むしろ、そちらの方が大多数なのでは無いかと・・・

本来は接骨院では「骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷」が保険扱いになるのです。

骨折にしても捻挫にしても恐らく理由はあると思います。

なので「足を捻った」とか「転んで地面に打ち付けた」等の理由確認を当院では厳密に行っております。

それでは、理由がしっかり確認出来て保険扱いにしてみます、実際に流れを見てみましょう。

大前提として保険治療では提供できる治療が限定されてしまい、検査を除くと私が直接触れる時間は10分程度になります。

通常の保険治療だと電気治療も含まれますが、状態により使用をすると悪化する恐れがあるので出来ない場合もあります。

更に下世話な話を致します。

保険治療は窓口負担金が1割～3割でも異なりますし、痛い場所が1カ所か複数個所でも料金が異なるのできっちり答えにくいのですが、初診料で1300～1500円程度になると思います。

2回目ですと300円～500円程度でしょうか。(断っておきますが、これ以外も勿論ありますのでご注意ください)

保険治療でぎっくり腰を何とかしようと思うと回数を通して頂く事が必要になり、経験上ほぼ毎日治療にお越し頂き8～12回程度の通院になると思います。(状態により回数は増減いたします)

では、実際に10回と仮定してぎっくり腰でご来院下さる方の割合負担で金額の計算を行って見ます。

初診料10回分の窓口負担金＝総支払金額、1,500円＋5,000円＝6,500円となります。

(あくまで回数と窓口負担金は仮定で算出しました)

実際に金額を出してみました「そんな高くないじゃない」と思う方もいると思いますが、痛い中5回も通いたい方がいるのでしょうか・・・？

### やぎ鍼灸接骨院の場合はどうなの？

上で記述をしましたが、当院の場合はぎっくり腰専用のメニューがあり、金額としては 10,000 円の自由施術での対応となります。

当院では基本的に 1～2 回程度で治るケースが殆どです。

痛い中そうそう何回も通いたくないと思うのが患者様の本音ですし、私自身も何度も通うのは煩わしく思ってしまう。

当院では可能な限り早く日常生活に復帰して頂きたいとの思いから保険外での対応となっています。

「そうは言っても家に帰って何となく不安だし、ぶり返したらどうするのよ？」との声も聞こえてきそうです。

その声にも対応をしています、当院で該当メニューを受けて頂くとアフターフォローとして 2 回目の施術の料金は頂いておりません。(3 回目は応相談)