

冷房による“夏の疲れ”が引き金に？ ぎっくり腰が急増中！ “クーラー病×自律神経の乱れ” に着目した腰痛対策を提案！



【はじめに】

8月後半から9月にかけて、「ぎっくり腰」で駆け込む患者が増加する時期。

その背景には、クーラーによる冷え疲れ(クーラー病)と寒暖差による自律神経の乱れが潜んでいます。

NOA メディカル鍼灸整骨院 西新宿では、こうした“夏の終わり特有のぎっくり腰”に対して、鍼灸・手技・日常アドバイスを組み合わせた「再発させない根本ケア」を提供しています。

【背景:クーラー病とは?】

冷房の効いた室内と屋外の気温差が大きいと、自律神経のバランスが大きく崩れます。

この状態が続くことで、次のような不調が…

- 手足や腰の冷え・重だるさ
- 寝つきの悪さや疲労感の蓄積
- 筋肉のこわばりや血行不良

特に、体幹部や腰まわりが冷えて筋肉が硬くなっていると、ほんの少しの動作で「ぎっくり腰(急性腰痛症)」を引き起こしやすくなります。

クーラーの下で座るデスクワーカーや、冷えやすい体質の女性に多く見られる傾向です。

【ぎっくり腰が増える理由(8月下旬~9月上旬)】

- 冷房による「深部冷え」+朝晩の寒暖差
- 休暇明けの業務ストレスや生活リズムの乱れ
- 夏の疲れが蓄積 → 筋肉・関節の柔軟性が低下

こうした状態が重なることで、「何気ない前かがみ動作」で急に腰が動かなくなるケースが急増しています。

【NOA メディカルの治療アプローチ】

✓ 鍼灸 × 手技療法で血流改善+神経調整

- 腰だけでなく、背部・下肢の経穴(ツボ)を活用し、**自律神経**と筋緊張を整える
- 急性期は無理な矯正や押圧を避けた安全設計
- 内臓の冷えやむくみにもアプローチする全身調整

✓ 再発予防に向けた生活改善サポート

- カウンセリングで生活習慣・姿勢・冷えの原因を分析
- ご自宅でもできる温活・ストレッチ・ツボ押し法の指導を実施

【当院の強み】

- 柔道整復師・鍼灸師など国家資格保有者による安心の施術
解剖学や生理学を基にした知識と技術を活かし、症状に合わせた適切なアプローチを行っています。
- 完全個室の落ち着いた空間でプライバシーも安心
他の患者さまと顔を合わせることなく、静かにご自身の身体と向き合える環境を整えています。
- ぎっくり腰・慢性腰痛・自律神経の乱れなどを根本からケア
東洋医学と現代医療の視点を組み合わせ、不調の本質に迫るハイブリッドな施術スタイルを提供しています。

【こんな方はご相談を】

- エアコンの効いた部屋にいるとだるさ・むくみ・腰痛を感じる
- 朝起きたら腰が痛くて動けない
- ぎっくり腰を何度も繰り返している
- 病院で異常なしと言われたが痛みが続く
- 冷え・眠りが浅い・倦怠感など自律神経の不調を感じる

報道関係者

2025年8月28日

NOA メディカル鍼灸整骨院西新宿

【スタッフコメント】

「ぎっくり腰は“なぜ起きたか”を明らかにしないと、何度も再発する可能性があります。

NOA ではその場しのぎではなく、**身体の冷え・緊張・生活習慣の見直し**まで含めた全人的なケアを行っています。

鍼灸や手技は、**クーラー病**で疲れた体にやさしくアプローチできます。お気軽にご相談ください。」

【ご予約・お問い合わせ】

NOA メディカル鍼灸整骨院西新宿

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 8-19-2 西新宿 TKビル 4F

TEL:03-5937-2463

営業時間:11:00～20:00(年中無休)

WEB:<https://noacare.jp/>

Instagram:<https://www.instagram.com/noa.medicalcare/>

Tik Tok:<https://www.tiktok.com/@noa.care>

【本件に関するお問い合わせ先】

NOA メディカル鍼灸整骨院 担当：関本

TEL：03-5937-2463/Email：info@noacare.jp