

『コシトレ 動けるカラダにリセットできる攻めストレッチ』追補

2025 年 9 月 25 日に第 1 刷を発行した『コシトレ 動けるカラダにリセットできる攻めストレッチ』におきまして、p119 に下記のような追補がございます。

(2025 年 10 月 10 日)

Part 4 腰痛にまつわる Q & A

受診を検討すべき 「赤信号 & 神経症状サイン」

- ①横向きでじっと寝ているときにも腰がうずく
- ②鎮痛薬で一時的にラクになっても、頑固な腰痛がぶり返す
- ③がんの治療歴がある
- ④原因不明の発熱がある
- ⑤就寝中に痛みで目が覚める
- ①～⑤に当てはまる人は、[がんの転移・腫瘍や感染性脊椎炎などの可能性]
- ⑥ダイエットしていないのに体重が減少
- ⑥に当てはまる人は、[がん・うつ病の可能性]
- ⑦高齢者で、ふとんから起き上がるときに背中や腰に痛みが走る
- ⑧ステロイド剤の注射や内服を 3 か月以上続けている
- ⑦、⑧に当てはまる人は、[圧迫骨折の可能性]
- ⑨お尻から太もも以下に「ジンジン」「ビリビリ」と広がる痛み・しびれ
- ⑨に当てはまる人は、[神経症状の可能性]
- ⑩肛門・性器周辺が熱くなる、両脚がしびれる、尿が出にくい
- ⑪かかと歩きができない。足に脱力がある
- ⑩、⑪に当てはまる人は、[重度の神経症状の可能性]