

東洋医学通信

<発行元>
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲本通1-16-17
 <連絡先>
 06(6488)8149

冬に多い坐骨神経痛

冬の寒い日が続くと、冷えによる腰痛、神経痛、関節痛や厚着による肩こりの患者さんが増えてきます。今回は、その中でも比較的高い痛みを引き起こす坐骨神経痛をとりあげてみたいと思います。

坐骨神経痛(ざこつしんけいいつう)は、病名ではなくて症状をあらわす言葉です。人体の中で最も大きな神経である坐骨神経は、太さ0.8~1.5cm、長さ約1mもあります。根元は腰にあるため、骨や軟骨、筋肉や靭帯によって圧迫されると、その結果により神経や血管の炎症(はれた状態になる)を起すことで、痛みやしびれの症状があらわれることを**坐骨神経痛**といいます。

坐骨神経は、腰の骨の間から骨盤、お尻、太ももの裏側を通り、ひざの裏の少し上辺りから二つ(すね側とふくらはぎ側)にわかれ、足先までつながっています。お尻

からふくらはぎまでの足の裏側の筋肉や、ひざ下の皮膚感覚の大部分は、この坐骨神経によって支配されています。

そのため、その症状はお尻、太ももの裏側や外側にでることが多くなります。坐骨神経がひどく圧迫された場合は、ふくらはぎやくるぶし、足の裏、足の甲、足先まで痛みやしびれがあらわれます。発作的に痛みが起ることもありますが、多くは慢性的に痛みが継続します。痛み方もさまざま、焼けつくような痛み、切られるような痛み、ひきつるような痛みやだるい痛みなどがあり、激しい痛みで立っていることがつらくなったり、歩行が困難になったり、夜ねむれなくなったりと、日常生活に支障をきたすこともありま

坐骨神経痛の原因

坐骨神経痛は、過去に腰痛をおこした人に起こりやすい症状と言えます。腰痛をおこした時に一時的に対症療法として痛みを抑

えるだけで、根本的に腰を治していないため、弱くなっている腰が**坐骨神経痛**を発症させるのです。慢性的な腰痛以外に**坐骨神経痛**の原因としてあげられるものに、

若い患者さんでは一般的に腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症などがあります。中でも腰椎椎間板ヘルニアによって起ることが多いようです。これは、椎間板(骨と骨との間にある軟骨)が飛び出すことによって坐骨神経が圧迫されるために炎症を起し、痛みやしびれを誘発するからです。中高年の患者さんでは、腰の骨の加齢的変形(変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症など)による坐骨神経の圧迫がほとんどです。このように原因が特定できるものもありますが、病院で検査を受けても、その原因がはっきりしないことも多いようです。

坐骨神経痛に効果的な鍼灸治療

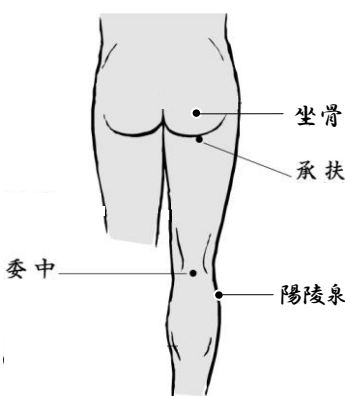
原因がいずれにせよ鍼灸治療では、鍼を刺入する刺激や温灸(やけどのしない温めるお灸)によって筋肉や神経へ流れる血流量を増加させ、筋肉の緊張をほぐします。そのため、筋肉の緊張によって圧迫されていた神経への刺激が和らぎ、神経や血管のはれが抑えられるので、痛みが緩和され

ます。**坐骨神経痛**の場合の多くは、全身の筋肉の緊張、特に腰の筋肉の緊張が強いため、その緊張をほぐすことが大切です。

また、東洋医学で用いられる気(現代解釈では、エネルギー)の流れが悪くなりバランスが崩れている場合、鍼灸治療により、気の流れをよくしバランスを整えるなど、自然治癒力を高めることができます。このように、鍼灸治療は**坐骨神経痛**に対して、非常に有効です。

坐骨神経痛に使うおもなツボ

坐骨：お尻のでっぱりが一番高いところにあるツボ
 委中：ひざの裏側の部分にあるツボ
 承扶：臀部(お尻)と足の付け根にあるツボ
 陽陵泉：ひざの外側の下にあるツボ



鍼灸師 宮崎 正康

冬の体調を薬膳・漢方で整えましょう

新しい年が始まりいかがお過ごしでしょうか。体調を崩されていないでしょうか。実はお正月に食べた「おせち」料理は冬の体調を整えるのにすぐれている薬膳料理です。おせちに使っている食材のいいところをご紹介します。



大根 食べ過ぎた時に、胃のつかえ、吐き気、お腹の張った時にいいです。風邪の時に、咳・痰に。根菜ですが身体を少し冷やす作用があるので温める食材（生姜や香辛料など）と一緒に取ってください。ふろふき大根にからしというように。

栗 消化機能を整えて下痢

を和らげます。足腰のたるさ、老化防止に。身体を温める食材です。



干し柿 胃腸を丈夫にし、

内臓を温めて疲労回復に効果があります。生の柿は二日酔いにいいですが身体を冷やす作用があります。

ユリ根 肺を潤して咳をし

ずめます。コレステロールや糖の吸収を抑制します。

えび 身体を温めて食欲を

増し、体力を回復させます。



れんこん 胃腸の働きを良

くし消化機能を高めます。すりおろした蓮根汁は咳止めの効果があります。

冷え症の方には生姜も欠

かせない食材です。生姜の生のしぼり汁は胃腸の調子が悪く吐き気がするときに、焚き物やお鍋に入れて熱を加えると冷えに効果があります。漢方薬の中にも胃腸を守るために干した生姜、身体を温めるため生姜に熱を加えた乾姜（かんきょう）がよく含まれています。



体調を整えていても風邪をひいてしまったときには漢方薬はいかがですか。テレビのCMではないですが「あれ」と思った時に飲んでもらうのがコツです。胃腸が弱い方や薬を飲むとしんどくなる方にも漢方薬はお勧めです。風邪といえど葛根湯（かつこんとう）が有

名ですが胃腸の弱い方には

紫蘇の葉・葛・朝鮮人参・生姜・ミカンの皮・ナツメ・トラジなどが入った参蘇飲（じんそいん）という風邪・咳にも効く漢方薬があります。また、風邪の予防にはシナモン入りの葛湯や生姜入りの葛湯（しょうが湯）もお勧めです。



1月の学習会では大根飴（大根を蜂蜜またはもち米飴に浸けたもの）、大根と干し柿のなます、お屠蘇などをご紹介して一部味見をしていただきました。

漢方クリニック薬剤師

福田 裕子