

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 18
Aug.-Sep.2018

あ し 科
ASHiKA
Presented by Sato vein surgery clinic

「冷えると痛い」
「寝ていても痛い」。

神経痛の
痛みとは？



「冷えると痛い」「寝ていても痛い」。 神経痛の痛みとは？

夏場になると、神経痛を訴える患者さんが多くなります。

神経痛とは病気の名前ではなく症状を指すもので、大別すると椎間板ヘルニアなどの疾患が原因で下肢にしびれや痛みが出る場合と、何らかの原因で痛みに敏感になった末梢神経が刺激を受けて起こる場合があります。今回は神経痛についてお話ししましょう。

ケガなどの痛みと 神経痛の痛みの違いとは

普通の痛みには、腫れる（腫脹）、赤くなる（発赤）、熱くなる（熱感）という3つの症状があります。また、痛むのは原因となる患部の周辺で、痛む場所が変化することはありません。

これに対して神経痛にはこの3つの症状がありません。また、痛む場所が変化したり、原因とは離れたところに痛みが出る場合があります。

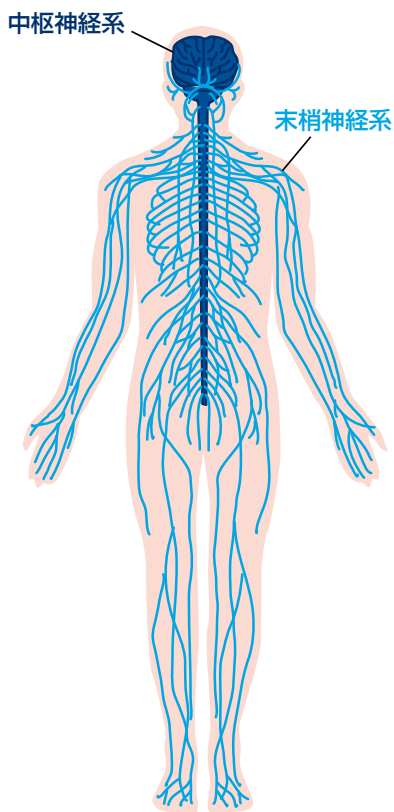
神経痛とは

神経には大きく分けて脳と背骨の中を通る中枢神経と、中枢神経から分かれて体全体を網の目のように巡る末梢神経があり、神経痛はどちらにも起こります。

中枢神経に起きる神経痛の代表的なものが坐骨神経痛です。骨と骨の間にある椎間板が飛び出して神経を圧迫する椎間板ヘルニアや、神経が通っている脊柱管が狭くなって神経を圧迫する脊柱管狭窄症が原因で、お尻から下肢にかけてしびれや痛みが起こります。

一方の末梢神経には、自律神経、運動神経、感覚（知覚）神経があり、神経痛を起こすのは感覚神経です。

感覚神経は、冷たい・熱い・痛いなどを感じる神経で、体の表面の近くを走っています。神経痛はこの神経が傷つくことで起こる場合が多いのです。





神経が傷つく原因は

感覚神経が傷つく原因はいろいろあります。例えば足のむくみを放置しておくと、たまった水分が原因で皮膚炎を起こし、皮膚のすぐ下にある神経も炎症を起こします。一度傷ついた神経は元に戻らず、やがてしびれや疼痛といった神経痛の症状が起こるのです。ケガの傷や打撲なども原因になります。

神経が傷つくと

では、炎症を起こし傷ついた神経は、なぜ神経痛を起こすのでしょうか。それは神経の「閾値」が上がるからです。閾値とは、ある刺激で反応が起こるか起こらないかの境目のことです。

健康な神経の場合、例えば「1」の強さの刺激があれば「1」の痛みを、「2」の強さの刺激があれば、「2」の痛みを感じるとしましょう。このように徐々に痛みを感じることで体は痛み慣れ、少々の刺激では「痛い」と感じないようにできています。

ところが傷ついた神経は閾値が上がり「1」や「2」の刺激では痛みを感じなくなります。つまり徐々に傷みに慣れることができないので、「3」の刺激を受けると、突然、痛い！と感じてしまうのです。これが突発的にあらわれる神経痛の痛みです。

神経痛はなぜ治りにくい？

一般的な痛みと神経痛の痛みの違いは、初めにお話ししたことの他にもあります。

傷などの痛みは動くとき痛く、安静にしていると治まります。ですから、寝ている間は痛みを感じることがないので、眠ると回復するのです。

ところが神経痛の痛みは動くと治まり、じっとしていると痛むので、寝ている間も痛みが続きます。そのため痛みが蓄積してしまい、少しの刺激でもさらに痛いと感じるようになってしまいます。

痛みを和らげる方法は？

痛みは蓄積するので、神経痛はこじらせると治りにくくなります。体の冷えやストレスは、よりしびれや痛み敏感になるので、夏でも冷やさないようにしましょう。また、温めると痛みが緩和するのでお風呂や温湿布も効果的です。ストレスをためないように、気持ちを明るく保つことを心掛けてください。



院長室から

足のむくみはいろいろな疾患の原因にもなり、今回お話した末梢神経の神経痛もそのひとつです。

むくみを防ぐには足の甲とふくらはぎの筋肉のポンプ機能をはたかせ、血液の循環をよくする必要がありますが、この妨げとなるのが家や職場でサンダルを履くことです。室内で履くサンダルは、ほとんどがつま先に引っかけるような作りになっているため、どうしても歩くときに足首を固定した状態になります。これでは足の甲やふくらはぎの筋肉を動かすことができず、血流が滞ってむくみの原因になります。

室内履きはルームシューズのようにかかとまで包むタイプのものを選ぶと、歩くときに足首が動くようになります。暑くて閉じこもりがちなのこの時期こそ、室内でも適度に足を動かしてむくみを予防するようにしましょう。

診療のご案内

2018.8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			○●● 休診	○ 休診	○●●○	○●● 休診
5	6	7	8	9	10	11
休診	休診	○●●○	○●●○	○ 休診	○●●○	休診
12	13	14	15	16	17	18
休診	休診	休診	休診	○ 休診	○●●○	○●● 休診
19	20	21	22	23	24	25
休診	休診	○●●○	○●●○	○ 休診	○●●○	○●● 休診
26	27	28	29	30	31	
休診	休診	○●●○	○●● 休診	○ 休診	○●●○	

2018.9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						○●● 休診
2	3	4	5	6	7	8
休診	休診	○●●○	○●●○	○ 休診	○●●○	○●● 休診
9	10	11	12	13	14	15
休診	休診	○●●○	○●● 休診	○ 休診	○●●○	○●● 休診
16	17	18	19	20	21	22
休診	休診	○●●○	○●●○	○ 休診	○●●○	○●● 休診
23/30	24	25	26	27	28	29
休診	休診	○●●○	○●● 休診	○ 休診	○●●○	○●● 休診

午前診 … 9:30~12:00 手術 … 13:00~17:00 午後診 … 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

