

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 19
Nov.-Dec.2018



「痛いから安静」は逆効果

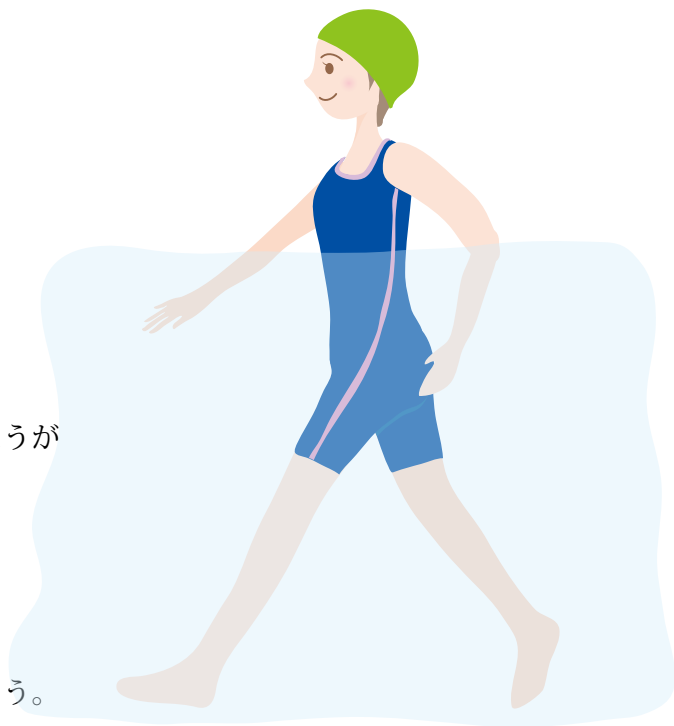
神経痛は
動いて治そう！



詳しくは中面をご覧ください。

「痛いから安静」は逆効果 神経痛は 動いて治そう！

神経痛はねんざなどのケガと違って、じっとしていても痛みがあります。ですから、動かずに安静にしていたほうがよいと考えてしまいがちですが、実はそうではないのです。前回に続いて神経痛についてさらに詳しく解説し、その対処法についてもお話ししましょう。



ケガなど、 普通の痛みのメカニズム

はじめに神経痛以外の痛みについてです。ねんざなど筋肉の痛みや、傷などの痛みは次のような仕組みで起こります。

まず、原因となるケガをすると、交感神経が活発に働きます。交感神経は外から刺激があったとき、それに対抗しようとして働く神経です。この神経が働くと、血管が収縮して血圧が上昇します。また、筋肉も緊張するので、末梢の血管に血液が流れにくくなり、血行障害が起こります。すると、それを解消するためにプロスタグランジンという物質が分泌されます。この物質には血管を拡張する働きがあるのですが、このために患部は赤くなって熱を持ち、腫れてしまいます。つまり、この物質は痛みの原因ともなるのです。

熱を持って腫れてくると、知覚神経が敏感になり、より痛みを感じるようになります。このようにして痛みは強くなり続きます。

痛みを抑えるには

ケガなどの痛みをやわらげるには、患部をなるべく動かさないようにして、刺激を少なくします。熱を持っているので、冷やすのも効果的です。また、痛みの原因となる物質を抑制する薬もあるので医師に相談するとよいでしょう。

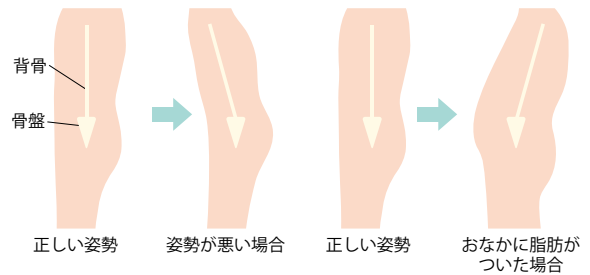
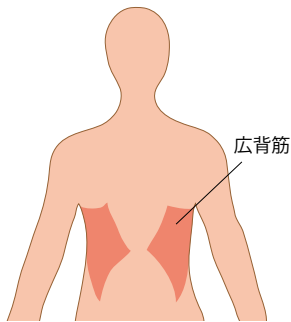
このような痛みは寝ている間は感じることはないので、眠ることも回復につながります。



神経痛の痛みとは

神経痛の痛みは、ケガや筋肉痛の痛みと違い、神経そのものが刺激を受けて痛みを感じるもので、代表的なものには坐骨神経痛があります。

坐骨神経は、骨盤の閉鎖孔（おしりのくぼんだ部分）から出て太ももの筋肉を通り、足まで延びている神経です。坐骨神経痛の原因はさまざまですが、姿勢が悪かったり、おなか周りに脂肪がつくことで、背骨と骨盤の角度が変わってしまうこともそのひとつです。



背骨と骨盤の角度が変わると、坐骨神経が刺激されて痛みが起きます。また、からだ全体のバランスをとろうとして背中の広背筋が緊張します。筋肉が収縮すると神経が刺激され、さらに痛むようになります。背骨と骨盤の角度の変化はより大きくなり、神経はさらに刺激されて痛みは強くなる…という悪循環に陥ります。

初期の段階では腰やおしり、太ももの後ろなどの痛みやしびれがおもな症状ですが、悪化すると感覚のまひがあらわれ、歩行障害を伴うこともあります。

他の病気が原因になることも

神経痛は、神経そのものが直接の原因となるだけでなく、他の病気の合併症として起こる場合もあります。

糖尿病になると末梢の血行障害などが原因で手足の先に痛みやしびれが出る場合があります。また、帯状疱疹やヘルペスになると、治癒後も神経節にウイルスが潜み、体力が低下したときなどに痛みが出る場合があります。

神経痛は病気の名前ではなく症状を指すものなので、一説には10人中7～8人と、非常に多くの人が痛みに悩まされています。

神経痛の対処法

神経痛はじっとしていても痛いので、動くとともに悪化しそうに思えますが、これは間違い。神経痛は動かさないとよくなることを覚えておいてください。

まずはストレッチです。背中、腰、足の後ろなど、体の後ろのラインを伸ばすことを心がけて、ゆっくりと体を反らすように伸ばしましょう。

自分で体を動かすのが辛い人は、鉄棒などにぶらさがるとよいでしょう。少し体重がある方は、固い床の上に仰向けに寝転ぶと背中が伸びます。

また、冷やすとより痛みやしびれを感じやすくなるので、お風呂などで体を温めるようにしてください。外出時には、おしりのくぼみに使い捨てカイロを貼ると効果的です。

何よりおすすめなのが、温水プールでの水中ウォーキングです。水の抵抗を受けて歩くことで、背骨と骨盤の傾きが改善されます。

院長室から

そろそろ朝晩の気温も下がる時期で、手足の冷えを感じる方もいらっしゃるでしょう。

毎年、この時期になるとお話しすることですが、冷えの対処法には足の健康によくないものがあるので気をつけてください。次の中にあてはまるものが多い方は「足がむくみやすく、冷えやすい体」になっている場合があります。

- ・寝るときも靴下をはいている。
- ・寝るときに電気毛布、湯たんぽを使っている。
- ・電気こたつ、電気カーペットを使っている。
- ・足湯をよくする。

足を温めると甲の抜け道血管が開き、足先の血流が悪くなって冷えの原因になります。日常的に足を温めていると、抜け道血管は「開きぐせ」がついてしまい、慢性的に冷えてむくむ状態になってしまいます。また、電気こたつや電気カーペットから発せられる電磁波は皮膚にとってもよくありません。

冷えたときはストレッチやヨガをして、体全体の血流をよくするようにしましょう。寒い時期は体温を維持するために代謝が上がった状態にあります。運動をすると、暑いときよりも脂肪を燃焼しやすいので、効率的にダイエットすることもできますよ。

■診療のご案内

2018.11月

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

2018.12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	○ 休診	○ 休診	○ 休診
9	10	11	12	13	14	15
休診	休診	○ 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	○ 休診	○ 休診	○ 休診
23/30	24/31	25	26	27	28	29
休診	休診	○ 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

