

坐骨神経痛だけじゃない、足のしびれが教えてくれること 中編

多くの方が、坐骨神経痛の症状が重症化する前に、何とかして症状を食い止めるにはどうすればよいのかを考えるはず。その場合ですが、簡単なチェックリストを使って結果を医療機関に説明する方法で具体的な症状としてリストに上がっているものは、概ね以下の通りです。

- 脚がどんな感覚になっているか
(ほてり、冷え、むくみ、突っ張り感)
- 特定の体勢に対する違和感や痛み
(腰、股関節、太もも、ふくらはぎなど)
- しびれや感覚の乏しさ
- 足に踏ん張りがきくか
片足か両足か
- 症状が慢性的になっているか
- 姿勢に関係なく
症状が続いているか
- 歩いている痛みやしびれが起こるか

ただ、坐骨神経痛は8割以上が原因不明と言われることから、しっかり原因を読み解かないと解決には結びつきません。

東洋医学という側面から、坐骨神経痛にアプローチしている分野もある

坐骨神経痛と聞くと、やはり骨や筋肉・神経が関係しているケースが多いのですが、中には漢方のような東洋医学的アプローチによって、坐骨神経痛を解消を試みている例もあります。いくつかその考え方をご紹介します。東洋医学の考え方で坐骨神経痛を読み解いた場合、**下半身を支えている「腎」のエネルギーと、筋肉を支えている「肝」のエネルギーとが不足することで、症状があらわれるもの**とされています。ここで言う肝や腎は、必ずしも臓器をあらわしている概念ではありません。「五臓六腑(ごぞうろつぷ)」という言葉をご存知の方もいると思いますが、五臓とは**身体の機能を示した言葉**なのです。肝は、血や気の流れをつかさどり、消化を助けたり運動に関わったりする機能です。腎は、**成長発育・生殖機能と深い関係があり、体内の水分代謝や貯蔵の管理を行う働き**を指します。それぞれの役割を理解しつつ、どのような原因があるのかを特定していく必要があります。



● 当院で施術を受けられた患者様の声 ●

- 当院に来院される前はどのような状態でしたか？

最初はもうほんとに、腰から足にかけての激痛で、歩くのも辛い。で、寝転ぶのも辛い。あと寝てる時でも、ちょっと体の体勢変えるときとか激痛が走って。
- そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？

もう夜はほとんど寝れないような状態で…このまま寝たきりになるんじゃないかと不安でした。
- 実際に施術を受けられて変化はありましたか？

3ヶ月ぐらいい通ってもらったほうがいよっておっしゃっていただいたんですけど。3ヶ月目くらいで、ようやくこの痛みがちょっと減ってきたかなという感じでしたんで。
- 治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？

最初はね、、、さすがにこんなに寝れないほど痛いよね、かなり不安でしたが、とにかく信じて、言われたことをコツコツやりました。

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**2回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



// アスパラと鶏ささみの胡麻和え

材料 2人前

目安
20分

- ・アスパラガス……………3本
- ・鶏ささみ……………3本
- ・料理酒……………小さじ1
- (A)めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2
- (A)白すりごま……………大さじ2
- (A)砂糖……………小さじ1



今回は『アスパラガス』を使った簡単レシピをご紹介します。アスパラガスには、アスパラガスから発見され名前の由来ともなっている「**アスパラギン酸**」が豊富に含まれています。栄養ドリンクなどにも含まれているのでご存知の方も多いかと思いますが。アミノ酸の1種であるアスパラギン酸は、**疲労物質である乳酸の分解を促進する働きがあり、疲労回復や滋養強壮に効果**があります。また利尿作用もあり、**体内に溜まった老廃物の排出やむくみ予防**などにも効果を発揮します。代謝の促進やタンパク質の合成を促進する働きもある為、**美肌作りやダイエット**にも役立ちます。また、アスパラガスには「**ビタミンU**」とも呼ばれる「**メチルメチオニン**」と言う成分も含まれています。メチルメチオニンは、胃酸の過剰分泌を防ぐ効果があり、**胃もたれや胸やけの解消**などに効果があります。

- 1 アスパラガスは根元から1cmの部分を取り落とし、下から3cmの部分の皮を剥いたら1cm幅の斜め切りにする。
- 2 耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけたら600wのレンジで柔らかくなるまで1分程加熱する。
- 3 別の耐熱ボウルに鶏ささみを入れ、料理酒をふりかけたら、ふんわりラップをし、600wで3分加熱する。粗熱が取れたら手でほぐす。
- 4 ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせたら、アスパラガスと鶏ささみを加えて和える。お皿に盛り付けたら完成♪

