

きたすま接骨院 健康レター

2023年
5月号



きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは
こちらからもスマホで
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。

5月になりました。5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。五月病を予防するためには、ストレスをためないことです。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。

また、運動や規則正しい生活を心がけることも五月病の予防には効果的です。



今回は、「急な坐骨神経痛の時の対処法」についてお話していきたいと思います。痛みだけではなく、しびれも伴う坐骨神経痛。日常生活に支障をきたすような症状も現れるため、悩まされている方も多いでしょう。昔から腰痛を持っていた方で、新生活での今までと違う体の使い方によって坐骨神経痛として症状が現れることも…。今回はそんな坐骨神経痛に対して施術を受ける以外の対処法について詳しくお教えしていきます。

また、今回は前回に引き続き、「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」についてもお教えします。今回は前編、中編、後編と分けてお教えしておりました足のしびれについて最後の後編をお送りします。東洋医学的アプローチにおいて、坐骨神経痛が起こる原因は主に2つの面から特定できるものと考えられています。その原因の2つについて詳しくお教えしていきますので、ぜひチェックしてくださいね。そして、今回お送りするレシピは、『醤油バターの無限ごぼう』です！旬の食材であるごぼうを使った絶品レシピです。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪

永久
保存版



急な坐骨神経痛、施術にも行けない時の対処法



新緑が目にも優しい春らしい季節になり、新生活が始まる方や新しい仕事や場所での日常を過ごされている方もいらっしゃると思います。そんな中、これまでの生活と違う身体の使い方から昔から持っていた腰痛が坐骨神経痛としてあらわれ、苦しんでいる方も増えてきているようです。動くことが耐え難いほどの坐骨神経痛が出てしまっている場合、デスクワークや乗り物での移動で更に悪化をしてしまうこともあります。



そんな中で、整形外科に行くなり、施術をしてくれる先生のところに行くなりしてなんとかしたい、と思っても画像診断をしてもらって神経痛が治らない薬の処方を受けて終わる…なんてことがあります。(かくいうこれを書いている私がある経験者なのです。)

では、耐え難い坐骨神経痛に対して施術を受ける以外にどんな対処法があるのかを列挙し、なぜそれなのか？どのように取り組むと良いのかを端的にお伝えしていきます。

- ① 布団は煎餅ふとん並みに硬い方がいい
- ② 激痛があるなら糖分は摂らない方がいい
- ③ 車には乗らない方がいい
- ④ 入浴時の座る時間は2分以内がいい
- ⑤ ソファには座らない方がいい



布団は煎餅ふとん 並みに硬い方がいい

夜寝ていて寝返りを打たないと身体が固まり、さらに痛みが増すこととなります。柔らかい寝具を使わないほうが、体の負担が減るでしょう。

激痛があるなら 糖分は摂らない方がいい

糖分を摂取し、身体が分解しようとする際にビタミンBを消費します。これが神経伝達や痛み物質に関わるため、痛みを助長することになるので控えることがベターです。



車には乗らない 方がいい

これも入浴時の座る時間と同様に坐骨神経痛には厳禁。坐骨神経痛の症状がある時はなるべく車には乗らない方がいいでしょう。

入浴時の座る時間は 2分以内がいい

体育すわりのような座る姿勢は坐骨神経痛にはとにかく厳禁です。温まるかどうか以前に座り姿勢がまずいのです。

ソファには 座らない方がいい

同じく、ソファに座る姿勢も痛みを助長します。さらに言うと、足の裏をつけない座り方は腰椎に負荷をかけるため、NGなんです。