

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

後編



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。そのうちのひとつが、何か余分なものが悪さをしている場合です。痛みとしては強い痛みで、電気が走ったような痛みやズキズキする痛みが対象になります。

主な原因としては、①血液の流れが悪くなっている ②余分な水分が身体の中から排出されていない ③身体が冷えているという理由が考えられます。そして、血行改善や体内の水を排出する効果のある漢方を用いていきます。

余分な場合に対し、身体にとって何かが足りないために坐骨神経痛が引き起こされることもあります。比較的穏やかな痛みによるものが多く、症状もそれぞれで細かく分かれています。それぞれの症状に応じた漢方薬の力によって、改善を促すという方針が基本になります。

▲気血の不足

東洋医学においては、目に見えるエネルギーを「血」、目に見えないエネルギーを「気」として区別しています。これらのエネルギーが何らかの形で不足し、痛みが生じた場合が該当します。

▲腎のエネルギー不足

下半身に関係している腎のエネルギーが不足している場合です。腰痛や足腰のだるさ・こむら返りなど、下半身のトラブルが症状として目立ちます。

▲肝のエネルギー不足

筋肉に関係する肝のエネルギーが不足している場合が該当します。肩・背中・首のこりや、目のかすみ・イライラなどが自覚症状として挙げられます。

坐骨神経痛の症状「足のしびれ」に関しては、必ずしも神経や筋肉に問題があるとは限りません。発症した状況などによっては、もっと深刻な症状が疑われることもあるのです。

発症の詳細やタイミング・スピードなど

足のしびれを感じたとき、その状況をあらかじめ予期していたか、それとも急だったかによって、原因がどこにあるのか特定内容に違いが出ることがあります。

具体的には、①朝起きると、いきなり足がしびれていた ②何となくいつごろからかはハッキリしていないが、徐々に足がしびれている ③片足、もしくは両側の足がしびれている ④水感覚がぶく、どこどなく身体を動かすと痺れているような感覚になる というような症状から比較していく必要があります。この中の症状から緊急性を考える場合は、⑤・⑥のいずれに属しているかが問題になります。急に足がしびれている場合は特に注意が必要で、場合によっては脳に問題があるケースさえ考えられるのです。

当院は整体院であり、整体の分野で判断しうる原因については対処が可能です。坐骨神経痛の原因を探る場合、ときには妊婦さんの状態を診たり、ウィルス・ストレスによる症状なのかどうかをヒアリングしたりすることもあります。明確に原因が読み解けない場合は、可能性の一つとしてお伝えする場合もあります。大事に至らせないためにも、初期兆候はできる限り覚えておくことをおすすめします。

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？

普段からランニングをするのですが、腰痛や膝痛、坐骨神経痛になってトレーニングができない状態でした。

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？

マラソンの大会が近く、周りのみんなが練習しているのを見ているときに自分が思うように動けなかったときですね…。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

まず運動の後のアイシングの効果をあなどっていました。笑 1ヶ月くらい経つ頃には、かなり動けるようになってきました。

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？

私にはもう、やるしか方法がなかったので、先生に言われたことを信じてやり続けました。

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。



醤油バターの無限ごぼう

材料 2人前

目安

30分

- ・ごぼう……………100g
- ・水(さらす用)……………適量
- ・ツナ缶……………70g
- (A)有塩バター……………15g
- (A)醤油……………大さじ1
- (A)砂糖……………大さじ1
- (A)白いりごま……………大さじ1
- かつお節……………適量



今回は『ごぼう』を使った簡単レシピをご紹介します。

ごぼうに含まれる栄養素では、食物繊維が代表的です。食物繊維は、小腸では消化、吸収できないので大腸まで届く特徴があります。便秘の予防や整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下などにも期待できるとされています。

ごぼうには、カリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。カリウムには体内に存在するナトリウム(塩分)を排出する作用があるとされています。また、マグネシウムは、リンやカルシウムとともに骨の形成に関わるミネラルですが、体内で起きるさまざまな代謝や筋肉の収縮、神経の伝達などにおいても重要な役割を果たしています。

さらに、ごぼうのポリフェノールの一種であるクロロゲン酸は、悪玉コレステロールの減少、血糖値の急な上昇の抑制が期待されています。

1 ツナ缶は油を切っておく。ごぼうの皮をこそいでおく。ごぼうをピーラーでむき、水に10分程さらす。



2 水気を切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、500wのレンジで5分加熱する。



3 熱いうちにツナ缶、(A)を加えてよく混ぜ合わせる。

4 味が全体になじんだら、器に盛り付けてかつお節を散らし、完成♪

