

腰部脊柱管狭窄症の痛みにつき、サポーターを使うことで軽減しようとする試みは、整形外科のアプローチとして知られているところですが、腰痛についても言えることですが、痛みを感じる状況を未然に防ぐ意味では一定の効果があるものの、**痛みの原因を取り除くアプローチではなく、あくまでも他の療法も含めて構成すべき方法**です。しかし、症状が軽い場合は、サポーターでだましだまし仕事を続けていけることから、**つついサポーターの性能に頼ってしまう**という声も少なくありません。そこで、**脊柱管狭窄症の痛みを軽減するサポーターの使い方・選び方について紹介しつつ、それだけに頼らず、最終的にどのような形で改善に結び付けるのかを考えていきたい**と思います。

医学的観点から言うと…サポーターを使った療法は「保存療法」の一種

医学的見地から考えたとき、サポーターを使って痛みを軽減する療法は、**保存療法**と呼ばれます。代表的なものに「コルセット」などがあり、保存療法にはそれ以外にも複数の種類があります。脊柱管狭窄症の症状だけを紐解いていくと、**座っているときに痛い・歩いているときに痛い・運動しなくてもお尻～ふくらはぎが痛い**といったように、痛みの種類も複数存在しています。保存療法では、種々の方法を組み合わせて改善を試みるため、サポーターの使い方以外の療法についても考慮する必要があります。

一口に保存療法と言っても、生活上の注意から注射まで、実に多くの療法があります。極端な話、**杖をついて歩くことも保存療法**の一種です。お年を召された方が**腰を曲げて歩いているのは、痛みを避けるという側面**もあります。やや無理やりではありますが、**老人車・杖なども、視点を変えればサポーターの一種**と言えなくもありません(当院では推奨しません)また、急性の痛みであれば、**安静にしていることも有効**です。とはいえ、高齢の方は別の意味で注意が必要になり、**筋力の低下によって症状を悪化させたり、最悪寝たきりの状態**になってしまったりするリスクを考慮しなければなりません。逆に、**運動を行うことで筋力を強化し、腰を安定させて腰痛・下肢痛の軽減を試みる**という方法もあります。これは**運動療法**と呼ばれ、当院でも正しい歩き方を指導するなどして、体の本来の使い方をサポートする施術・アドバイスは行っています。ただし、歩行練習を過度に行くと、かえって症状が悪化する可能性もあるため、まずは、**四つ這いなど負担が少ない動き方で徐々に動けるようにしていきます**。次回はこの続きからお教えしていきます！

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？

腰からお尻、太ももの外～スネにかけての激痛で歩くのも5分くらいで辛い。寝転がっても辛い。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？

夜が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ヶ月ぐらいは通ってもらったほうがい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。

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、腰を冷やしたり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。



さっぱりオクラと鶏ささみの梅和え

目安

20分

材料 2人前

- ・オクラ……………6本
- ・塩(板ずり用)……………適量
- ・鶏ささみ……………1本
- ・料理酒……………大さじ1
- (A)梅肉……………大さじ1
- (A)めんつゆ(2倍濃縮)……大さじ1
- (A)砂糖……………小さじ1
- (A)かつお節……………3g
- ・白いりごま……………適量



今回は『オクラ』を使った簡単レシピをご紹介します。

オクラは低カロリーでありながら、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は**腸内環境を改善し、消化を促進する効果**があります。また、血糖値の上昇を緩やかにすることで、**血糖コントロール**にも役立ちます。

また、オクラにはビタミンCやビタミンK、ビタミンAなどのビタミン類が豊富に含まれています。ビタミンCは**免疫機能のサポート**や**抗酸化作用**があり、ビタミンKは**血液凝固を助ける役割**を果たします。ビタミンAは**視力の維持**や**健康な皮膚・粘膜の形成**に関与しています。

- 1 鶏ささみは筋を取り除いておく。オクラは塩をふり、板ずりをして流水で洗う。ガクを切り落とし、3等分に切る。
- 2 オクラを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600wのレンジで1分加熱する。別のボウルに(A)を入れて混ぜ合わせておく。
- 3 耐熱皿に鶏ささみと料理酒を入れ、ラップをかけて火が通るまで600wのレンジで2分加熱する。粗熱が取れたら手で割く。
- 4 (A)にオクラと鶏ささみを加えて和える。器に盛り付け、白いりごまをかけたら完成♪

