

健康アドバイス



坐骨神経痛を自分で改善する方法

坐骨神経痛とは 腰からお尻を通り、足にまで伸びている坐骨神経がなんらかの原因で圧迫や牽引などの刺激を受け、痛みやしびれなどの症状を感じることに。

坐骨神経痛の症状 日常生活などでよく見られる症状をご紹介します。

- ①お尻から足にかけての痛み
- ②座っているとお尻が痛くなる
- ③長時間立ったり、歩いたりがつらい
- ④痛くて足を伸ばすことができない

坐骨神経痛の原因 多くの場合、腰やお尻に問題が起こることが原因で椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、梨状筋症候群などがあります。これらはすべて姿勢が崩れ体に負担がかかることで発症します。例えば、椎間板ヘルニアは、前かがみの姿勢での作業などで椎間板内圧が変化し椎間板が後方に突出することで発生します。脊柱管狭窄症は、長期間姿勢や重心が崩れた状態で腰や首の脊椎に負担がかかり背骨を支えている靭帯が骨化し神経の通り道を狭めます。そういったことで、坐骨神経に圧迫や牽引が起こり神経が傷みます。

神経を修復するのは血液 一度傷ついてしまった神経はなかなか修復しないのです。皆さんの周りでも「ヘルニアの手術を受けたのに神経痛は残ってしまった」など聞いたことはありませんか?それは、原因がなくなったとしても神経の傷が修復していないため、神経痛や痺れが残るからです。神経を修復してくれるのは血液だけです。ですので、神経痛を改善するためには神経に血液を送ることが必要になります。

自宅でできる改善方法 今回はドライヤーを使った神経に血液を送り届ける方法をご紹介します。実際に当院でも指導している方法なのですが、紙面ではすべて説明できないので簡単にお伝えします。

【やり方】

- ①ドライヤーを準備する
- ②ドライヤーの温風を神経痛のあるところに当てる
- ③『熱いっ』と思ったら外す
- ④次の神経痛の場所に当てる
- ⑤神経痛の出ている所すべてに当てたら終了 ※①～⑤までを2,3回繰り返す

【注意点】

- 服やストッキングの上からドライヤーを当てない(直接肌に当てます)
 - 神経痛がある場合、感覚異常もあることが考えられます。どんなに熱くなくても5秒以上は当てないでください。簡単で時間もあまりかからないのでぜひ、朝晩毎日繰り返しやってください。神経は修復に時間がかかる組織になります。気長に続けてください。
- ご質問等ありましたらHPからLINE@に登録していただき、ご連絡ください。



かとう鍼灸接骨院
新潟市西区平島2-13-11
☎025-231-6707
加藤 雄太