

マリ通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます。中本です。

新年あけましておめでとうございます。旧年中はひとかたならぬご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

さて、お正月休みはいかがお過ごしになりましたか？気温も低く、時には雪がちらつくこともありましたね。体調など崩されなかったですか？マリ薬局は毎年元旦から営業していますが（調剤は除く）、今年も風邪や下痢、吐き気などの症状を訴える方が多かったように思います。病院が閉まっている為に、お店が開いていてよかったと喜びの声もあり、貢献できてよかったです。

私のお正月休みは、奥さんの実家ででのんびりしました。テレビを見たり、外で子供たちと遊んだり、またお義母さんの手料理を美味しく頂き、家族と過ごす良い時間となりました。

今月のテーマは、

「坐骨神経痛」

です。

神経痛とは突然体の一部に焼け付くような激しい痛みが走る症状です。この症状は40歳以上に多く見られ、再発を繰り返すのが特徴です。

痛みは運動や感覚をつかさどる末梢神経が何らかの刺激を受けたときに、その末梢神経が分布している場所や走行経路に沿って起こります。したがって痛みを起こしている末梢神経の部位によってそれぞれの神経痛の名前が付けられています。代表的なものは頭部や顔面に起こる**三叉神経痛**、背中や胸部に起こる**肋間神経痛**、腰から足先にかけて起こる**坐骨神経痛**です。

坐骨神経は体内でいちばん長い末梢神経で、腰から出てお尻や太ももの裏側を通り、ひざの下から腓骨（ひこつ）神経と脛骨（けいこつ）神経に分かれています。この神経に沿って激しく痛む症状を、坐骨神経痛といいます。

痛みは**ほとんど下半身の左右どちらかで起こり**、お尻から足先まで及びます。常に痛みが起きていることも多く、体を曲げたり、せきやくしゃみですること

で、その痛みが倍加されます。症状が進むと歩行障害を起こすこともあります。**原因の80%は椎間板ヘルニア**ですが、そのほかの原因はさまざま、脊椎の変形や腫瘍、外傷またはその後遺症、あるいは带状疱疹や糖尿病、婦人科系の病気を患っている場合なども要因になります。また、薬物やアルコール中毒などが関係していることもあり、原因がよく分からない場合もあります。



●腰痛との見分け方

坐骨神経痛は、痛みの生じる部位によっては一般的な腰痛などで見分けにくい場合があります。

① 坐骨神経痛が起こるのは腰だけでなく、臀(でん)部、太ももの後ろ、ふくらはぎなどにも痛みが現れる(部位)。

② 単純な腰痛は、動かなければ痛まない事が多いが、坐骨神経痛はじっとしていても痛む(安静時痛)。

坐骨神経痛の場合、両足をそろえて前に投げ出した姿勢で前屈をすると、太ももの後ろが痛む。



●原因の病気を治し、痛みを除く

坐骨神経痛の治療はまず原因となっている病気を突き止め、それを治すことで改善を図ります。椎間板ヘルニアや脊椎などの骨の異常、腫瘍、炎症などが原因の場合は、必要に応じて手術が施されます。また、痛みの除去には、鎮痛剤や筋弛緩剤などが使われます。さらに痛みが強い場合は、坐骨神経に直接麻酔薬を注入する、神経ブロックという治療が行われこともあります。そのほか、患部にかかる負担を軽くし、痛みを緩和する、牽引などの理学療法が有効な場合もあります。

●漢方では於血と水毒

人の命を支える気・血・水のうち血は常に体内を循環してその役割を果たしています。ところがその循環経路に何らかの異常が起こると、そこで血の流れが停滞してしまいます。これが漢方でいう**於血**です。於血は外傷や骨の変形、腫瘍などの物理的な原因だけでなく、冷えなどでも起こります。水毒も同様で、体液の流れが悪くなり、滞る状態をいいます。この於血や水毒が坐骨神経を圧迫すると、坐骨神経痛が起こると考えます。

於血や水毒は鬱血や腫れとなって現れることもありますが、多くの場合目に見えるものではありません。したがって体に痛みがあっても、西洋医学での物理的な検査では、何も異常が検出されないことがあります。坐骨神経痛の原因となっている病気が分からなければ、西洋医学だけの治療だけでは限界があります。また、痛みだけに対する治療法では、根本的な解決にはなりません。

長年の無理や若いころの不摂生、古傷の後遺症などが於血や水毒になり、中年以降に坐骨神経痛となって現れたり、また歳を取れば誰でも血の循環や水の流れがスムーズでなくなり、それが於血や水毒の原因となることも考えられます。漢方では坐骨神経痛の治療を患部だけに施すのではなく、体全体のバランスをみて行います。