

寒さと神経痛


施術所
コラム


〈15〉


寒さによって痛みが増すこともある神経痛。まだまだ寒い日が続きますが、神経痛とどう向き合うべきでしょうか？

■神経痛が起こるメカニズム■

身体の各部には、末梢神経が網の目のように張り巡らされています。この末梢神経が圧迫されたり何らかの原因で刺激を受けて生じる痛みを総称して「神経痛」と呼びます。特に、

坐骨神経痛 → 足の痛み 

肋間神経痛 → 肋骨の痛み 

後頭神経痛 → 頭痛 

などに悩む患者さんが多いように感じます。こうした神経痛は、神経の通り道が狭くなり、動くと神経を強く刺激して痛みを生じたり、神経周辺の筋肉が強張ることで神経を圧迫してしまうことで痛みを生じます。

その場所が腰周辺であれば「坐骨神経痛」となって現れます。胸のあたりだと「肋間神経痛」、首の周辺部分であれば「後頭神経痛」となります。

■神経痛は冬に悪化しやすい■

血液が流れることで新陳代謝が促されますが、寒くなると血管が収縮して血液の循環が悪くなり、筋肉が硬くなります。その結果、神経痛の痛みが増すとされています。また、寒さで血液循環が悪化することで、身体組織への酸素供給が鈍くなり、痛みを引き起こすブラジキニンやセロトニンといった疼痛物質が、筋肉などにたまりやすくなります。こうしたことも神経痛悪化の可能性として考えることができます。

■対策■

適度な
運動



良姿勢の
維持



しっかりとした
入浴で、
身体を
温める



良い睡眠を
取る



また、当院ではそのような症状に対して、

【手技療法】 → マッサージで血流を良くする

【鍼灸治療】 → 筋緊張を緩和し血流改善

【温熱療法】 → 手足浴、温熱ストーン、遠赤外線で身体を温めて体温 UP

【電療法】 → 痛みの鎮痛治療

…などなど、このような治療を組み合わせることで身体の体温をあげることができます😊

ぜひ一度、上記の症状でお困りの方は当院にお任せください！

