

# 狭窄症の痛み・しびれを招く狭窄部位の虚血を治すには ヘソと背中を温め患部は冷やす 温冷手当てが効力絶大!

**脊柱管狭窄症の痛み・しびれは  
狭窄部位の虚血を除けば大幅改善し、「温冷手当て」が効力抜群**

暑い今夏は狭窄症の症状の軽かった人が多い

酷暑と呼ぶのがふさわしかつた今年の夏。加えて、商業施設や公共施設、電車やバスが節電のために冷房を控えていたところ多く、暑さがさらにきわ立ちました。長引く暑さに耐えながら、秋風を待ちこがれた人はさぞ多かつたことでしょう。ところが、多くの人がつらく



脊柱管狭窄症では脊柱管を通る神経のほか、神経の周囲を通る血管も圧迫され、狭窄部位では「虚血」が起こる。虚血は、脊柱管狭窄症の痛み・しびれを招く直接の原因ともなっています。

脊柱管狭窄症の症状の現れ方は、季節や天気、気温などの変化によって影響を受ける場合が多くあります。みなさんの中に、「雨が降る前には必ず足腰が痛みだす」「寒くなると痛みやしびれがひどくなる」とか

感じていた今夏、いつもの夏に比べて快適に過ごしていた人がいました。その人たちといふのが、腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）の患者さんです。というのも、私のクリニックに訪れる数多くの脊柱管狭窄症の患者さんから、「今年の夏は足腰の痛みやしびれがそれほど気にならず、過ごしやすかつた」という声を何度も耳にしました。

感覚で、と考えられるのです。実際、最近の脊柱管狭窄症の薬物治療では、痛みや炎症を取りための消炎鎮痛薬と併せて、狭窄部位の滞った血流を促す目的で血管拡張薬を処方するのが主流となり、一定の治療効果が得られています。また、血流をよくするためには、血管拡張薬のほか、筋弛緩薬や末梢循環障害改善薬などが用いられる場合もあります。

しかし、狭窄による神経の圧迫だけが足腰の痛みやしびれの原因なら、症状が季節や天気、気温の変化で狭窄が強まつたり弱まつたりすることは考えにくうです。いつも同じように痛んだりしびれたりするのではないかでしょうか。実際、季節や天気、気温の変化で狭窄が強まつたり弱まつたりすることは考えにくうです。

そうしたことから私は、脊柱



ヘソと背中を温め、患部に冷湿布をはる温冷手当て

脊柱管の狭窄によって神経が圧迫されて起こる神経性の痛み・しびれと、狭窄部位の血流が悪化して虚血に陥って起こる虚血性の痛み・しびれが同時に起こっているというわけです。ちなみに、虚血に陥ると、神経が過敏になり、痛みやしびれをより強く感じやすくなることもわかっています。

そこで、冒頭の話に戻ると、酷暑の今夏、いつもの夏に比べて脊柱管狭窄症の患者さんがたくさん、虚血に陥ることで足腰の冷えを免れたりしたために、狭窄部位の虚血が和らいだからです。つまり、脊柱管狭窄症の痛みやしびれが生じるのは、神経の圧迫だけに原因があるのではなく、「血流の悪化」が大きくかかわっていると考えるようになりました。

## 薬物治療でも血流促進を重要視

は、脊柱管の狭窄によって神経が圧迫されて起こる神経性の痛み・しびれと、狭窄部位の血流が悪化して虚血に陥って起こる虚血性の痛み・しびれが同時に起こっているというわけです。ちなみに、虚血に陥ると、神経が過敏になり、痛みやしびれをより強く感じやすくなることもわかっています。

そこで、冒頭の話に戻ると、酷暑の今夏、いつもの夏に比べて脊柱管狭窄症の患者さんがたくさん、虚血に陥ることで足腰の冷えを免れたりしたために、狭窄部位の虚血が和らいだからです。つまり、脊柱管狭窄症の痛みやしびれが生じるのは、神経の圧迫だけに原因があるのではなく、「血流の悪化」が大きくかかわっていると考えるようになりました。

## 冷湿布とカイロ

は、脊柱管の狭窄によって神経が圧迫されて起こる神経性の痛み・しびれと、狭窄部位の血流が悪化して虚血に陥って起こる虚血性の痛み・しびれが同時に起こっているというわけです。ちなみに、虚血に陥ると、神経が過敏になり、痛みやしびれをより強く感じやすくなることもわかっています。

そこで、冒頭の話に戻ると、酷暑の今夏、いつもの夏に比べて脊柱管狭窄症の患者さんがたくさん、虚血に陥ることで足腰の冷えを免れたりしたために、狭窄部位の虚血が和らいだからです。つまり、脊柱管狭窄症の痛みやしびれが生じるのは、神経の圧迫だけに原因があるのではなく、「血流の悪化」が大きくかかわっていると考えるようになりました。



## 血流アップが肝心

脊柱管狭窄症の血流アップが肝心。実際、最近の脊柱管狭窄症の薬物治療では、狭窄部位の滞った血流を促す目的で血管拡張薬を処方するのが主流となり、一定の治療効果が得られています。また、血流をよくするためには、血管拡張薬のほか、筋弛緩薬や末梢循環障害改善薬などが用いられる場合もあります。

こうしたことから、脊柱管狭窄症の痛みやしびれの改善に、滯った血流を促して虚血を正すことがいかに重要であるかがわかりました。そこで私は、症状が激しく出ているときに有効な冷湿布を用いてカイロも活用することを提案しました。そこで私は、症状が激しく出ているときに有効な冷湿布を用いてカイロも活用することを提案しました。私のクリニックでは、すでに多くの脊柱管狭窄症の患者さんに温冷手当てを実践してもらいました。では、次の記事で、温冷手当てのくわしいやり方を説明しましょう。

清水整形外科クリニック院長  
清水伸一