



いきいき！ニュースレター 6月号

下半身がつらい…坐骨神経痛

坐骨神経痛は病名ではなく、何らかの原因で坐骨神経が圧迫されて生じる症状を総称して、坐骨神経痛と呼んでいます。

坐骨神経は、人体の中で最も大きい神経です。

下半身の中軸を担っており、お尻の仙骨から太ももの真ん中を通って足先まで伸びています。

患者さんは、脊柱管狭窄症、変形性脊椎症などから、坐骨神経痛になっている方が多くいらっしゃいます。

患者さんによって症状はまちまちで、

・泣きたいくらい痛い。・指先に痛みを感じて歩けない。・ふくらはぎの真ん中が痛い(外側の人もいる)。・お尻の付け根が痛い。・痛くて眠れず、寝る体勢が難しい 等、痛みの辛さの訴えが聞かれます。

冷えは禁物

昔花屋さんで働き、水仕事が多かった患者さんです。

ある日前触れもなくいきなり足の先から痛みが走って来ました。病院を受診して狭窄症と診断を受け、その後手術を行いました。

手術後、痛みは消失しましたが、しびれとして坐骨神経痛が残ってしまいました。

ご本人は、水仕事で冷えたのがいけなかった、と仰います。

マッサージやホットパックで患部が温まると症状が和らぐ、と気にいって頂いています。

筋肉が敏感になってしまったら

坐骨神経痛の痛みが鋭敏になり過ぎて、ちょっとした刺激も受け入れられなくなり、日常生活がままならない方もいらっしゃいます。

80代の患者さんは、普段より無理をして動いた翌日に、お尻からスネの横まで痛みと重だるさがでました。

触って様子をみてみると、今まで力ち力ちだった筋肉が柔らかくなっていました。

筋肉が興奮し過ぎている、異常な張りを見せる時に皮膚が独特の柔らかさになることがあります。

神経痛の方に時々見られる筋肉の状態です。

たとえて言うなら水風船のようなポンポンとした張り具合で、少しの刺激で破裂しかねない危険な柔らかさです。

この状態の時は、神経を落ち着かせないと症状は治りません。

非常に敏感なので細心の注意を払い、手のぬくもりで温めたり、柔らかく擦っていました。

すると1週間程で痛みのピークは引き、2週間でほぼ痛みは消失しました。



坐骨神経痛のマッサージ

神経痛はマッサージの効果を得られやすく、長く痛みに悩まれている方にお勧めしています。

時間をかけて適切なマッサージを施すことで、慢性的な痛みやしびれなどを取り除く事ができます。

マッサージの効果が表れやすい神経痛ですが、施術する側の立場としては非常に神経を研ぎ澄ますので、苦労するマッサージもあります。

神経痛で敏感になっている患者さんの刺激の許容量を図りつつ、的確に気持ちのよい圧を加えながら痛みを治していくのは一筋縄ではいかず、マッサージ師の腕と集中力が必要になります。

下半身の辛さは、歩行困難や日常生活にダイレクトに支障をきたしますので、解消された時には患者さんは打って変わって行動的になり、気持ちも明るく前向きになります。

マッサージ師として、患者さんのそのような姿を見られることが、一番嬉しく感じます。

良いマッサージは専属トレーナー

最近、患者さんが、「スポーツ選手にトレーナーが付いているように、自分にもトレーナーが付いたようだ」と言ってくださいました。

スポーツトレーナーの仕事を調べてみると、「選手が最高のコンディションで、最高のパフォーマンスを発揮できるようにサポートする仕事で、具体的にはトレーニング指導、ケガや故障の予防と応急措置、リハビリ、コンディショニングなどを行っている」とのこと。

確かに、医療マッサージは、トレーナーの仕事に近いかもしれません。



また、他の患者さんからは、「あなたがここまでやってくれているのだから、こっちもやらなくてはいけないと思わされて本気になった」という言葉を受けました。

真剣に向き合う姿勢を好意的に感じて頂いた感想だと思っています。

患者さんに必ずしている事

三ツ星治療院では、患者さんに下記のことを行っています。



●患者さんの目的・希望に沿う

患者さんが中心であり、自分はサポートだという気持ちを忘れない様にしています。

患者さんの目的・希望に沿わない一方的な施術では、信頼関係は築けません。

●いろいろと気軽に相談できる

私は話しやすいタイプのようで、患者さんはマッサージに限らず、病気や趣味の話や世間話まで幅広く話していただけます。そうすると、患者さんのことをよく知ることが出来、より希望に添えるようになります。

●変化を毎回伝える。

前回との違いや、左右差、経過的に変わってきた事など、気づく変化を患者さんに伝えています。

前回より筋肉の緊張が高くなっている患者さんには、「普段と何か違う事をされましたか?」と聞いて原因を探ります。

すると、「掃除を多くした」「いつもより長い距離を散歩した」など普段より無理をされた結果だったことが多く、明らかに運動量が今の状態と合っていない時は注意し、適正な日常生活のアドバイスを行います。

●定期的な筋力チェック

定期的に握力、腕、足の筋力などをみる徒手筋力検査を行い、筋力の維持・回復を確認しています。

真摯に接すると、患者さんは応えてくれ、時に思いがけない力を発揮していただけます。

こちらを向いてくれない?

医療マッサージについて、「安くマッサージが受けられますよ」という趣旨の宣伝を目にしたことがあります。「安いマッサージ」のイメージが独り歩きすると、代替医療としてマッサージを行う本来の目的がおざなりになってしまわないか心配しています。

時々、患者さんから、他で受けたマッサージの残念な話を聞くことがあります。

共通しているのは「向き合ってくれていない」というキーワードです。

- ・形だけ慌ただしく触って終ってしまう
- ・他の人とペちゃくちゃ喋りながらやっている
- ・流れ作業のようだった
- ・自分の話ばかりする

患者さんは、自分を見てもいない人からマッサージされるのを嫌がります。

触れば気持ちいいはず、と患者さん本位でないマッサージをするのは、治療とは程遠いものです。

良いマッサージは専属トレーナーのように、向き合って親身に行うマッサージだと考えます。

★三ツ星治療院です★ お気軽にご相談ください。メールでのご連絡も大歓迎です。

TEL : 070-5020-6164 メール : m3204@y-mobile.ne.jp