

脊柱管狭窄症

克服マガジン

前号で大反響

ひざ裏のばし

杖なしで1万歩歩けた
腰痛が10→1に激減



奇跡が起きた

vol.9
2019
冬

日本初 国立大開発!

局所麻酔で
高齢でも受けられる
最新内視鏡手術

腰らく塾

改善率91%! 超簡単! 冷えてつらい



ふくらはぎの 激痛・しびれ・こむら返り一掃

ふくらはぎが痛んで歩けない
間欠性跛行の91%改善!
歩ける距離が試験で10倍に延びた

お尻1分ゆらし

ふくらはぎ・すね・足裏の
坐骨神経痛・しびれ解消!

関節症学会
で注目の 股関節1分ゆらし

闘病
インタビュー



歌手
俳優 佐川満男
さん

スペシャル

寒さで悪化した
しびれ・痛みすぐ消えた
頻尿・尿もれも治まる
医大で評判の仙骨温熱

曲がった腰が伸び痛み激減!
不眠・不安・イライラ消える!

スタンフォード大式腹圧強化呼吸

寝たまま
できて
すごく簡単!

筋肉・軟骨・靭帯の若返り成分
エラスチン・コンドロイチンたっぷり!

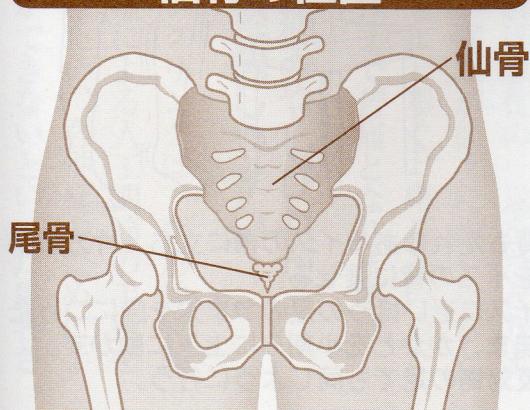
水煮缶レシピ 10

寒さで悪化したふくらはぎの

しびれ・激痛すぐ消えた！**頻尿・尿もれ** 残尿感も治まった

医大で評判の仙骨温熱

仙骨の位置



仙骨は骨盤の中央にある手のひら大の骨で、上半身と下半身をつなぐ骨

そこで、効率よく腰を温めるための重要なポイントとなるのが「仙骨」です。仙骨は、骨盤の中央にある手のひら大の平らな骨で、腰椎（背骨の腰の部分）とつながっています。

具体的な位置は、腰の下からお尻の割れ目の端（尾骨）にかけてのところです。背骨の土台である仙骨は、上半身と下半身をつなぐ要所であり、多くの血管や神経がその周囲を通っています。そのため、仙骨が冷えると、腰痛をはじめとするさまざま体調不良が起こる原因となるのです。

仙骨には、腹大動脈という

温熱刺激が血管や神経に素早く伝わる

これから年末年始にかけて、寒さがいつそ厳しくなります。体の冷えは腰痛の大敵。とりわけ、腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）の患者さんにとって、冬は痛みやしびれが悪化しやすい季節といえます。

腰が冷えると、腰周辺の筋肉が硬くなり、血流も妨げられ、症状が現れやすくなります。そのため、脊柱管狭窄症の悪化を防ぐには、腰を温めることができます。

とはいっても腰を温めればいいというわけではありません。なぜなら、腰周辺には厚みのある筋肉が密集しているので、きちんとコツを踏まえて行わないと、体の奥まで温熱刺激が届かないからです。

●中野朋儀

1962年生まれ。国際医療福祉大学大学院修士課程修了。自治医科大学附属病院麻酔科・鍼灸師。陽だまり「はりきゅう」治療室院長。鍼灸師として26年のキャリアを持ち、約5万人の患者を治療してきた。関東の4地区で診療にかかる。



お尻のある「仙骨」を温熱シートで温めれば腰まわりの働きもよくなつて狭窄症のしびれも素早く改善

自治医科大学附属病院
麻酔科・鍼灸師
なかのとものり
中野朋儀

太い動脈の枝が通っており、各臓器とつながっています。

つまり、仙骨を温めることで、腹大動脈を通る大量の血液に温熱刺激が伝わり、腰を中心全身を温めることができます。

しかも、仙骨の部分は厚い筋肉で覆われていないので、皮膚の表面を温めれば体の奥までダイレクトに温熱刺激が

伝わります。そのため、仙骨を温めれば、血管や神経を素早く温めることができます。

温熱シートで仙骨を温める

仙骨を温めて腰の血流量が増えると、脊柱管の周辺の筋肉にたっぷりと血液が行き届き、衰えていた神経の働きも

アップします。

それにより、足腰の痛みやしびれの軽減が期待できるのです。

また、腰の血流量が増えると、腰椎や腰周辺の筋肉にどの発痛物質（痛みの原因と



仙骨の位置に温熱シートを貼って温める
(実際は肌に直接貼る。縦に貼ってもいい)

なる物質）が流れやすくなることも、腰痛の改善を後押しするといえるでしょう。

さらに、仙骨を温めると、自律神経（意志とは無関係に内臓や血管の働きを支配する神経）の一つである副交感神経（体を休ませる神経）の働きが優位になつて心身がリラックスし、心因性の腰痛の緩和にもつながります。

では、仙骨温熱のやり方を紹介しましょう。

仙骨を温める方法はいくつかありますが、おすすめは仙骨に市販の温熱シートを貼ることです。

蒸氣で温めるタイプ（肌に直接貼れるもの）の温熱シートを仙骨の上に貼つて、温めてください。蒸氣の温熱シートは、一定の温度（40度C程度）よりも熱くならないので、長時間貼つたまでも、低温やけどを起こす心配がほとんどありません。

温熱シートを貼るだけですから、仕事をしているときや

出かけているときでも、仙骨を温めつづけることができます。貼ったまま就寝してもけつこうです。時間ががないときは、10分ほど温めるだけでも効果が期待できます。

温熱シートがないときは、使い捨てカイロで代用してもいいでしょう。ただし、必ず服の上に貼るようにして、寝るときは必ずはがし、長時間貼りっぱなしにしないよう注意してください。

仙骨温熱では、温熱シートを仙骨の正確な位置に貼ることが重要です。仙骨の位置を知るには、中指を尾骨の先端に当て、背骨に沿つて手のひらを体に当ててください。その手のひらの範囲が、仙骨の位置になります（47ページの写真参照）。

仙骨温熱を行つたところ、脊柱管狭窄症による坐骨神経痛やこむら返り・間欠性跛行などが改善したという声も多々聞かれます。みなさんも、ぜひ試してみてください。