

2024 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO.29

HEALTHY FOCUS...26

手、足のシビレ

ザ・トリアル

手指・足指の健康体操

療法アラカルト

療術とは…

一般財団法人 全国療術研究財団

一般社団法人 全国療術師協会

手、足のシビレ 意外なところに原因

今回の焦点は、「手、足のシビレ」です。

手足の痛み、シビレは大変不快で、体験した人でなければその辛さは分からないものです。時には痛みが睡眠を阻害することで、睡眠不足やストレスから内臓疾患などの他の病気の引き金になることもあります。手足の血行が悪かったり、むくみが原因ということもありますが、根本原因が手足の痛みやシビレのある部分ではないということが往々にしてあります。あなたの大好きなスマホも原因の一つと知ったら、少々驚きでしょう。しかもスマホで入力することが原因ではなく、覗いていることが……。

今回は慢性的な手足のシビレの原因とその対策を探って、改善方法に取り組んでみましょう。



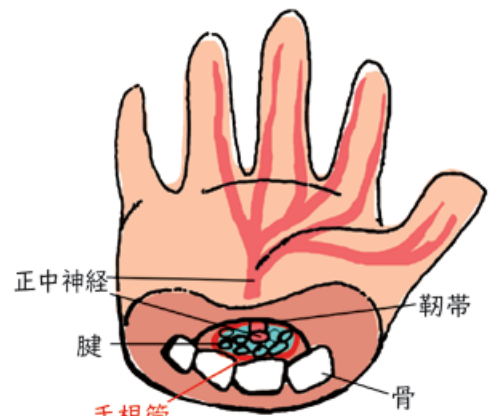
手へとつながる神経は首からつながっています。神経は筋肉と筋肉の間を走っているため、首・肩・鎖骨下・上腕・ヒジ・前腕・手のどこかに筋肉の緊張が起これると、その場所で神経圧迫が起こり、手のシビレにつながるのです。場合によっては肩の筋肉の緊張を引き起こしている原因が胸・脇・背の筋肉のトラブルということもあります。つまり、シビレを起こしている部位を何とかしようとしても一向に改善されないということがあります。

◆手根管症候群

例えば、手根管症候群という病名で手のシビレを診断されることが多くあります。これは、手根管と呼ばれる手首の部分で神経圧迫が起きている状態です。手根管は手首にある骨と靭帯で囲まれた狭いトンネルで、その狭い空間の中を9本の腱と太い正中神経が走っています。トンネル内が何かしらの原因で炎症を起こしたり、狭くなったりすることで正中神経が圧迫され、手のシビレや痛みなどが起きると一般的に言われています。

この場合、手根管内で神経の圧迫が起きているからというくらい手首にアプローチしても改善されないケースがあります。手根管を構成する靭帯の問題ではなく、腱が腫れて太くなっていることが原因の場合もあり、その多くは前腕の緊張によるものだからです。

同様に神経が圧迫されている様々



手根管内で正中神経が圧迫されるとシビレが発生します。

な部位に原因があるとして、それぞれ病名が付けられています。しかし、神経が圧迫されている箇所を部分的に改善しようとしても、なかなか痛みやシビレはなくなりません。神経が圧迫されている根本原因を突き止め、改善しなければなりません。

◆手のシビレの原因が首に

療術の施術を受けると手のシビレの原因は首にあると言われることが多いと思います。手のシビレなのに原因が手ではなく、首と言われると最初は不思議に思うでしょう。冒頭に書いたように、手につながる神経は首からつながっていて、頸椎のトラブルが原因で手のシビレとなることが多くあります。

療術の施術で痛みやシビレが軽減されても、施術者は、その後のケアとして姿勢の矯正や首や肩周りの運動を促す言葉をかけていると思いま

す。それは一時的に手足の症状が軽減されても根本的な原因が残っていると、やがてまた同じ症状を繰り返すからです。

◆姿勢の矯正とリラクセス

それでは根本原因を取り除く方法をご紹介します。第一に改善していただきたいのは姿勢です。現代人の多くは不自然な姿勢をとり続けることが多いといえます。例えばデスクワークです。頭を前に傾けたまま、延々と作業を続けている人が多くいます。頭というのは想像以上に重いものです。その頭を頸椎と周りの筋肉で支え続けることは、激しく首を酷使しているのです。

本来人間の頸椎は前にカーブして



入浴と軽いマッサージはシビレを軽減してくれます。

いますが、このカーブがなくなり頸椎のトラブルとなる、ストレートネックやスマホ首と呼ばれる症状が多発しています。こうした姿勢は首ばかりではなく、肩が内側に巻くという状態も作ってしまいます。後述しますが、同じ姿勢で座り続けることで起こる、いわゆるエコノミー症候群という、足に関わるシビレの原因にもなります。

同じ姿勢を継続させるということをやめて、合間合間に首を伸ばしたり回したり、肩の上げ下げをしたり、足を動かしたり歩いたりということを行ってください。そのほうが仕事や学習の効率も上がりますから一挙両得といえます。

◆職業病改善はリラクセス

次は、職業病からくる腕の酷使が原因として挙げられます。理容・美容師、料理人など、細かな手の動きを行う方々です。主婦の仕事もそうです。一日中腕を使うことで首から腕のどこかに神経圧迫を引き起こすことがあります。こうした方々も仕事なのだからと諦めないで欲しいのです。姿勢の矯正と同じように、ところどころで、ごく軽い運動を挟み込んで首肩腕の緊張を取り除いてください。同時にリラクセスして作業をすることを勧めます。根を一つめて一点集中的な作業の仕方がよくありません。鼻歌というわけには行かないでしょうが、そのくらいは気持ちで取り組んでください。

そして、仕事を終えた後のお勧めが、入浴です。少しぬるめのお湯につかり、ゆっくりと肩、鎖骨周辺、腕全体、手のひらを軽くさすってください。今日一日頑張ってくれた体に感謝しましょう。

入浴と軽いマッサージは、すでにシビレを起こしている人にも大いに有効なシビレ対策となります。療術で痛み、シビレが軽減されてもしっかりと続けてください。

◆足シビレ

ここまで手のシビレに多くの紙面を割きましたが、足のシビレも同じく足へとつながる神経は腰からつながっていますから、腰のトラブルが原因ということは想像がつくと思います。また同じ姿勢をとり続けて、血行が悪くなることもよくありません。その最たるものがエコノミー症候群と呼ばれる馴染みのある病状です。いきなり重篤な病気になることも、座り続ける作業が慢性的になることで血行の悪化が進行し、むくみ、そしてシビレの原因となることがあります。

さて、腰が原因の痛み、シビレですが、これは太もも、ふくらはぎ、足の裏と、脚全体に感じるものですから、腰へのアプローチを試みるのが有効です。療術の施術で改善ができたなら、平素からストレッチや腰痛防止の運動を行っ

てください。油断をするとすぐに元の状況に戻ってしまいます。

一方、足裏だけがシビレという場合は、脚の血行が悪いということが考えられます。そのほか、足裏につながる神経が圧迫されてシビレが起きていることも考えられます。

内くるぶし、踵周辺を指先でトンと叩いてみると、どこに圧迫があるかがわかります。圧迫のある部分をごく軽く抑える、離すを繰り返すと圧迫が軽減されます。ただし、歩行のくせや履き物の形状などにより足が変形しているために症状が改善されないことも多いのが現状です。ぜひ経験の豊富な療術の施術者に相談することをお勧めします。もちろん手のシビレでお話したように、軽い運動、入浴でのリラクセス、マッサージなどは継続して行うことが重要です。

◆ホルモンバランスの変化

最後に原因の一つとして年齢を重ねることでホルモンバランスが著しく変化することで、手足という末端にシビレが出ることもあります。また、よく聞かれるのが出産後に同様にホルモンバランスが変化したことで、手にシビレを感じるようになったということがあります。

強いストレスとの複合的作用で手足にシビレの症状が出てくることもあると思います。普段から快眠快食を心掛け、心の面からの健康にも留意しましょう。

療法 アラカルト

療 術

療術は人体の持つ自然治癒力(自分で回復する力)を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした施術法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることになります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。

療術は人体を
やさしくケアし、
ここちよさが
体感できます。

温熱刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする施術法が温熱刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

人体は微弱な電氣的な活動で生かされています。これを利用しているのが、心電図や筋電図などです。電気療法は、低周波、高周波、超短波などの各種エネルギーを体に作用させ、細胞に働きかけることで、血行を良くし、新陳代謝を促進して、人体が備え持つ自然治癒力を高め、健康を取り戻します。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法**、**光線療法**、**電気療法**、**温熱刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である一般社団法人 全国療術師協会や一般財団法人 全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています(この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に名簿を提出しています)。