

# 脊柱管狭窄症には冷えが大敵！ 足腰の痛み・しびれが和らぐ

## 「湯たんぽ温熱法」

班目健夫 青山・まだらめクリニック院長 / 自律神経免疫治療研究所所長

西洋医学だけでは  
治らない病気に対し  
統合医療を用いて  
多くの患者さんを救う

私が院長を務める青山・まだらめクリニックには、標準治療とされる西洋医学では治療が望めない患者さんたちが来られています。生活の質（QOL）の低下が顕著な患者さんたちに私が行っているのが温熱療法です。分かりやすくいうと、体を温めて自律神経（意思とは無関係に内臓や血管の働きを支配する神経）のバランスを整えることで、患者さん本人が持つ自然治癒力を最大限に引き出す治療法です。

私はもともと内科医として、西洋医学の分野で研鑽を積んできました。しかし、西洋医学の手法だけでは立ち向かえない症

### 「湯たんぽ温熱法」のやり方

●「あと5分したら汗をかきそう」というタイミングで、1～4の順に湯たんぽを移動させる



- 毎日行うことが大切
- 入浴前に行うと効果的

状や病気があることに気づき、西洋医学と西洋医学以外の医学を統合する「統合医療」を実践するようになったのです。

私のクリニックではさまざまな独自の治療を行っていますが、重視しているのが、患者さんの体に触れて体の冷えや筋肉のこ

りを徹底的に調べた後、特殊な手技を用いて冷えとこりを解消する治療です。この治療法によって、腰痛・肩こり・頭痛などの痛み、肥満などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、さらに近年急増している腰部脊柱管狭窄

症（以下、脊柱管狭窄症と略す）による坐骨神経痛を軽快させています。



まだらめ たけお

1954年、山形県生まれ。岩手医科大学医学部卒業。

同大学大学院修了。医学博士。岩手医科大学第一内科、東京女子医科大学附属青山自然医療研究所勤務を経て現職。著書に「『首のスジを押す』と超健康になる—自律神経を整えて体を活性化する」(マキノ/出版)など多数。

節痛、神経痛が和らいだ経験を持つ人は多いことでしょう。体が温まると血流が改善します。その結果、発痛物質や疲労物質の排出が促され、筋肉の柔軟性が向上してこりや痛みが軽減するのです。今回のテーマである脊柱管狭窄症による坐骨神経痛も、体を温めることによって改善が期待できます。

体に冷えがあると筋肉のこりは解消できず、発痛物質や疲労物質が体内から排出されないため、痛みは改善されません。体に冷えが隠れているかどうかを知る基準になるのが「わきの下の温度」です。わきの下の温度は、体の内部の温度である深部体温とほぼ同じだからです。

冷えが強く現れやすいのは、

私が「冷えの四大ポイント」と呼んでいる「おなか・太ももの前面・お尻・二の腕」です。筋肉量が比較的多いこれらの部位とわきの下の温度を、手のひらで触って比べてください。わきの下より冷たく感じられる部位が一カ所でもあったら、あなたの体は冷えているといえます。

体に冷えがあると分かった人は、体の熱を生み出す役割を果たす筋肉を温める工夫をしてください。特に坐骨神経痛がある人は、お尻や太ももの前面に冷えが隠れていることが多く見受けられます。全身の筋肉の50%以上を占めるお尻と太ももの筋肉を温めれば、冷えの解消や足腰の痛み・しびれの軽減が期待

脊柱管狭窄症は、血流の悪化によって痛みをより感じやすくなる



待できるのです。

### 冷えの四大ポイント」を温める「湯たんぼ温熱法で筋肉のこりが解消し狭窄症の痛みが改善

脊柱管狭窄症の患者さんにおすすめしたいのは、大きめの湯たんぼを使って、冷えが強く現れやすい「冷えの四大ポイント」を温める「湯たんぼ温熱法」です。湯たんぼ温熱法のやり方は簡単です。まずは、最も冷えの影響を受けやすいおなかに湯たんぼを抱えて温めます。続いて、太ももの前面↓お尻↓二の腕の順で湯たんぼを当てる部位を変えていきます(右ページのイラスト参照)。

湯たんぼは「あと五分したら汗をかきそう」というタイミングで次の部位に移動させてください。汗をかくと、汗が蒸発する際の気化熱で、体内の熱が逃げて体温が下がってしまうからです。湯たんぼ温熱法の経験を積むことで、ちょうどいいタイミングを体得できます。

人体の動きは、筋肉や骨、そして脳や脊髄から筋肉の緊張・弛緩の命令を伝える神経が総動員されて可能となります。一つの動作をする際に中心となる筋肉を「主動筋」といい、主動筋の動きと逆逆に働く筋肉を「拮抗筋」といいます。主動筋が緊張する際に、対になる拮抗筋が自動的に弛緩することで動作がスムーズになります。

主動筋と拮抗筋の関係性をもとに、坐骨神経痛の原因であるお尻回りの主動筋に対する拮抗筋を探した結果、最も影響を及ぼしていたのが腸腰筋(背骨と両足をつなぐ筋肉)でした。本来、主動筋であるお尻の筋肉が緊張すると、拮抗筋である腸腰筋は弛緩します。

ところが、坐骨神経痛で腸腰筋が緊張した状態が続くと、自

然な主動筋と拮抗筋の関係性が保てなくなり、足腰の痛みやしびれが増幅する悪循環に陥ってしまうと考えられるのです。そこで、湯たんぼ温熱法によって坐骨神経痛に悩む患者さんの腸腰筋をほぐしたところ、お尻回りの筋肉のこりが解消して、足腰の痛みやしびれがなくなった人が続出したのです。

以前、私のクリニックに来院していたAさん(六十代・男性)は、初期の脊柱管狭窄症と診断され、足腰の痛みを訴えていました。そこで私はAさんに湯たんぼ温熱法を指導し、帰宅後に実践してもらいました。すると、驚くべきことに、翌日の朝には足腰の痛みが軽快したとAさんから喜びの声をいただきました。

坐骨神経痛などで患部の血流が滞り、筋肉がこり固まっている人は、定期的な外部から熱を加えてほぐす必要があります。筋肉のこりがほぐれるまでには時間がかかるため、湯たんぼ温熱法を毎日行うことが重要です。一日に行う回数に制限はありませんが、温熱効果を高めるために入浴前に行うことをおすすめします。