



冷えと自律神経と痛みの話

— 外来でできる治療について —

冬や季節の変わり目は、寒暖差や気圧変動に身体がなかなか順応できません。すると「肩こり」「手足が冷える」「頭痛がする」「眠りが浅い」「疲れがとれない」などの症状が増えます。

これらの症状は一見バラバラに見えますが、背景に「自律神経」と「血流」が関係していることが多くあります。このような症状から、肩こり・腰痛・しびれを悪化させることもあります。今回は、冬に多い症状「冷え」に関してお話ししたいと思います。



冷えと自律神経の関係

人の身体は気温の変化やストレスに自律神経が反応し、体温と血流を調整しています。

例えば、身体が冷えると交感神経が優位になり、細い血管が収縮して血流が低下します。この状態が続くと、こわばり、痛み、しびれ、頭痛、不眠などが起きやすくなります。

特に首周りは血管と神経が集中しており、影響を受けやすく、下図のような悪循環から、肩こりや頭痛の原因となります。

当てはまる症状はありますか？

冷えの症状チェックリスト

- 手足がいつも冷たい
- 肩こりや首の張りが続く
- 天気や気圧で不調が出る
- 夜寝つきが悪い／途中で目が覚める
- 朝起きてても疲れが残る
- ストレスで体調が変わりやすい
- 足がむくむ

→上記の症状がある場合は冷えからくる症状の可能性が
あります。お薬で治療できる場合や、注射が効果的なこ
ともありますので一度ご相談ください。

「冷え」に関するもう少し詳しく

人間は気温が変化しても一定の体温に保とうとする「恒温動物」です。私たちのからだは、血液の流れる量を変化させたり、汗をかいたりすることで、体温を一定に保つよう調節されています。

例えば、皮膚から「寒さ」を感じるとします。その情報が脳の自律神経の中核、「視床下部」に伝えられ、ここから体温を一定に保つよう指令が出されます。すると血管を縮めて血液をあまり流さないようにすることで、皮膚表面の温度を低く保ち、体内の熱を外に逃がしにくくします。

また、寒いと自然にからだがるえますが、これは筋肉をふるわせて体温を上げようとするシバリングと呼ばれる体に備わった反応なのです。

外来でできる治療について

自律神経の乱れや末梢の血流低下は、生活習慣だけでは改善に時間がかかることもあります。当院では、症状や体質に応じて、漢方・薬物療法・星状神経節ブロックなどを組み合わせて治療を行っています。

① 漢方

漢方は、冷え・血のめぐり・自律神経の調整に適しており、保険診療で処方できます。症状だけでなく体質に合わせる点が特徴です。代表的な処方として、

- ・血のめぐりを改善し、冷えと肩こり・頭痛に用いられる「**桂枝茯苓丸**」
- ・冷えが強く、手足の末端が冷えるタイプに用いる「**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**」
- ・冷えと関節痛のあるタイプに用いる「**桂枝加朮附湯**」
- ・足腰の冷えや痺れに対する「**八味地黄丸**」

などがあります。漢方は西洋薬とも併用できます。

② 薬物療法

必要に応じて、末梢血流を改善する薬、痛みを和らげる鎮痛薬、筋肉のこわばりを和らげる薬、眠りの質を整える薬などを組み合わせます。症状の組み合わせや生活スタイルに応じて、量や種類を調整していきます。

③ 星状神経節ブロック

首のつけ根付近にある交感神経の集まり（星状神経節）に、局所麻酔薬を少量注射する治療です。交感神経の過活動を一時的に抑えることで、末梢血流の改善や自律神経のバランス調整が期待できます。

改善が期待される症状として、手足の冷え、肩こり・首のこわばり、頭痛、耳鳴り、帯状疱疹後神経痛、CRPS（複合性局所疼痛症候群）などがあります。ペインクリニック領域ではよく行われる治療で、保険診療で行うことができます。

Q&A よくあるご質問

Q. 注射は痛いですか？

A. 細い針を使い、処置自体は数分で終わります。チクツとした痛みはありますが、多くの方が継続して受けておられます。

Q. どれくらいの頻度で受けますか？

A. 症状により異なりますが、はじめは週1回程度から始め、様子を見ながら間隔をあけていくことが多いです。

Q. 副作用はありますか？

A. 一時的にまぶたが下がる、声がかすれるなどの症状が出ることはありますが、予定された作用で、多くは数時間でおさまります。

まとめ

冷えや肩こり、頭痛、不眠などは単なる「体質」ではなく、自律神経と血のめぐりの影響を受けていることがあります。外来でできる治療もあり、保険診療の範囲で対応できるものも多くあります。気になる症状があれば、お一人で抱え込まずに、どうぞお気軽にご相談ください。

3月のブロック注射外来

今月のブロック注射外来：月・土

3月28日（土）は真吾Drがお休みの為、ブロック注射は出来ません。

3月の当番医

3月1日（日）	大牟田中央病院	53-5111
3月8日（日）	済生会大牟田病院	53-2488
3月15日（日）	ヨコクラ病院	22-5811
3月22日（日）	杉病院	56-1119
3月29日（日）	白川病院	53-4173

