

漢方医学からみた下肢の痛み

1. 腰椎の疾患によるもの

まず、加齢による変形性腰椎症や腰部脊柱管狭窄症は骨を含む下半身の衰えを意味する「腎虚」の状態であることが多く、「腎」(西洋医学的な腎臓とは意味が異なり、骨を意味すると考えやすいです)の衰えによって下半身に症状が出ていると診断します。その骨の変形によって神経が圧迫されると、神経は締め付けられて血行不良を起こします。これを「瘀血」といい、血を巡らせることが必要な病態です。

2. 下半身の骨の異常によるもの

関節の痛みがあり、局所に熱感があって痛む場合は「熱証」、関節が浮腫んでいれば「水滯」、冷えると関節が痛む状態を「寒証」と診断します。さらに、冷える場所や湿気のある場所にいると痛みが増すような状態を「湿」といい、下肢の関節痛や固定性の痛みが生じます。

3. 腰以下の筋肉によるもの

梨状筋症候群では、梨状筋という筋肉と坐骨の間で坐骨神経が圧迫されて虚血が起こります。すなわち、血を巡らせることが必要な「瘀血」です。また、寝ているときや運動中に急に足がつるような急激な筋肉痛(こむら返り)は「氣」という体内を巡行する生命エネルギーと「血」の巡りが滞って不足するために起きます。

下肢の痛みに使われる主な漢方薬

- 加齢による変形性腰椎症や腰部脊柱管狭窄症では、「腎」の機能を補う「補腎劑」という種類の漢方薬として八味丸(八味地黄丸)、牛車腎気丸を患者さんの症状や状態に応じて処方します。
- 鎮痛、血行改善、浮腫改善、消炎作用によって痺れや痛みを主症状とする関節や神経の病変を改善するには、筋肉や関節の風湿を取り除く「祛風湿劑」として疎経活血湯、薏苡仁湯、桂枝加朮附湯などを用います。
- 血行不良に関しては、「瘀血」を改善する「駆瘀血劑」である桂枝茯苓丸が腰下肢痛の治療に用いられることがあります。
- 膝関節に熱感があって、腫れて痛むような急性の痛みでは越婢加朮湯や防己黃耆湯を用います。そして、慢性に経過する場合は薏苡仁湯に切り替えると良いでしょう。
- こむら返り(腓腹筋の痙攣)に効果のある漢方薬としては芍薬甘草湯が知られています。芍薬甘草湯の筋肉のけいれんを緩める作用(鎮痙作用)は、有効な薬が少ない中であって、奏効する場合があります。

漢方薬は、症状のみならず患者さんの全身状態を診て処方されます。漢方薬のご使用にあたっては、お医者さんや薬剤師さんにご相談ください。

足の痛み と 漢方

監修 濱口 眞輔 先生
獨協医科大学医学部麻酔科学講座 主任教授

足の痛み(下肢の痛み)があると、「立つ」、「歩く」、「走る」などの生活するうえで必要不可欠な行動に制限が加わるため、日常生活動作(ADL)が低下します。とくに長く続く下肢の痛みがあると、青壮年の方でしたら家事、学業、スポーツ、仕事などの社会生活が十分に行えません。また、高齢の方では「立つ」、「歩く」などの動作が出来ないことで活動性が低下し、認知機能の低下をもひき起こしかねないのです。したがって、下肢の痛みを和らげることはこれらの問題を解決し、より良く生活するためにとても重要なこととなります。

下肢の痛みを和らげる方法として、一般的には痛み止め(鎮痛薬)の内服や湿布の外用による治療が行われますが、今回は漢方医学で考える下肢の痛みの病態と、下肢の痛みを治療する効果をもつ漢方薬に焦点を当てて説明します。

下肢の痛みを呈する疾患

下肢の痛みの原因は大きく分けると腰部の背骨（腰椎）の異常によるもの、股関節や膝関節などの下肢の骨の異常によるもの、腰以下の筋肉が関与するものとなります。以下に、各々の疾患例を挙げてみましょう。

1. 腰椎の疾患によるもの

腰椎の異常が原因で下肢の痛みが生じることは意外にも知られていないようです。腰椎は通常5個あり、その骨の隙間から足の知覚や運動を司る神経が出ています。例えば、腰椎の5番目、骨盤の骨（仙椎）の1番目、2番目の間からは太もも（大腿部）の裏側やふくらはぎ（腓腹部）周囲の感覚を司る神経（坐骨神経）が出ています。この神経が椎間板や加齢によって変形した骨によって圧迫されると、腰痛以外に下肢の痛み、すなわち「坐骨神経痛」が生じます。代表的な疾患として腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などが挙げられます。



2. 下半身の骨の異常によるもの

下肢の骨の異常で痛みが生じる多くの原因は股関節と膝関節の変形です。変形性股関節症では太もも（大腿部）に痛みが生じることがあり、膝関節の異常では皆さんご存知のように膝が痛くなります。代表的な疾患として変形性股関節症や変形性膝関節症などが挙げられます。

3. 腰以下の筋肉によるもの

1で示した坐骨神経はお尻（殿部）にある筋肉と坐骨の間を通過しますが、筋肉と骨に強く挟まれるような異常が起こると坐骨神経痛が生じます。この疾患を梨状筋症候群りじょうきんしょうこうぐんといいます。

こむら返りは筋肉疲労による老廃物の蓄積、塩分（電解質）のアンバランス、温度変化による筋肉への刺激（筋肉の収縮）が原因で生じます。



下肢の痛みを呈する疾患

腰椎の疾患によるもの

腰椎椎間板ヘルニア, 変形性腰椎症, 腰部脊柱管狭窄症 など

下半身の骨の異常によるもの

変形性股関節症, 変形性膝関節症, 骨折後の変形治癒（骨のずれ） など

腰以下の筋肉によるもの

梨状筋症候群, こむら返り など

このように、慢性に経過する下肢の痛みは下肢の感覚を司る神経が圧迫されることによる神経異常や血流の障害によって生じます。さらに、下肢の冷えや、関節では炎症が大きく関与します。

さて、漢方医学的観点から下肢の痛みはどのように評価できるでしょうか？これまでに挙げた例について「漢方医学からみた下肢の痛み」の項で解説します。