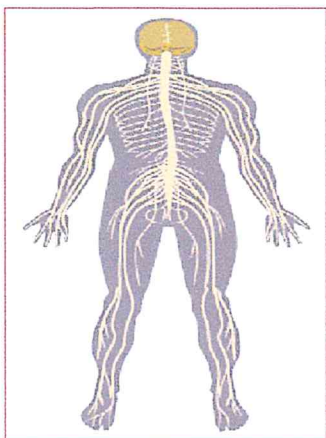


坐骨神経痛

NO. 61



■ 坐骨神経とは……

腰椎から出た神経が何本か集まって
腰椎→仙骨→お尻→太ももの後→膝→ふくらはぎ→足の先まで(末梢神経)の働きを脳に伝える役目をしています。(末梢神経の中で最も太い神経が坐骨神経です)

この坐骨神経が圧迫されたり、刺激されたりすることによって、片側の臀部、大腿の後ろ側やふくらはぎ、かかと、くるぶし、足の裏まで痛みが走る神経痛を坐骨神経痛と呼んでいます。



1ヶ月以上、太ももやふくらはぎなどの痛みが続くようでしたら、一度整形外科への受診をお勧め致します。

他の病気の可能性もあります。

■ 坐骨神経痛の原因

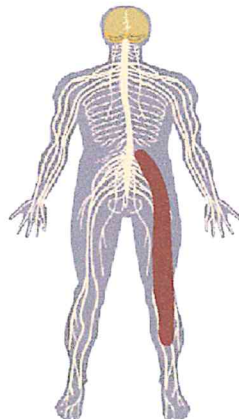
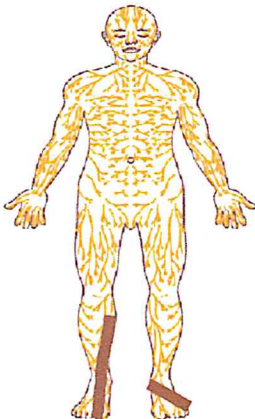
椎間板ヘルニアや中高年に起きる脊柱(せきちゅう)管狭窄症(腰椎の老化によって神経の通り道である脊柱管が狭くなり、神経を締め付けるため、脚の痛みやしびれが起きる)は坐骨神経痛の代表的な原因です。

また神経や骨の腫瘍、骨粗しょう症などによる圧迫骨折などが原因だったりもします。

■ 坐骨神経痛の症状

○腰からお尻、太ももからふくらはぎに沿って、足首から下がしびれ痛い、針で突き刺されたような痛みが走るなどの症状があります。

○痛みは数時間でおまることもあれば何ヶ月も続くことがあります。



■ 坐骨神経痛の治療

- 対症療法
薬・注射・リハビリテーション
- 手術療法(原疾患によって方法は異なる)
固定術、除圧術、髄核摘出術などがあります。
- 自然治癒の場合もあります。

■ 坐骨神経痛の予防法

生活習慣の見直しをしましょう。

- 腰にあまり負担をかけない。
(重いものの持ち上げ、ヒールの高い靴、硬い底、柔らかすぎるベッドなど)
- カルシウムをたくさん摂るよう心がけましょう。
- 体を冷やさないようにしましょう。
- 肩掛けカバンや脚の組み方は左右交互にしましょう。
- 同じ姿勢を長時間しないよう心がけましょう。
- 腰への負担がかからないような軽い運動を毎日しましょう。(水泳やウォーキングなど)



大成会広報室