



Nihon Clinic  
日本クリニック

March, 2016



## 今月の健康ニュースレター (Monthly)



### ◆◆◆ 坐骨神経痛のはなし ◆◆◆



米国内の日本クリニック

CHICAGO

(847) 952-8910

SAN DIEGO

(858) 560-8910

### Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Rd.  
Suite 101  
Arlington Heights, IL 60005

予約: (847) 952-8910

内科: (847) 758-8080

小児科: (847) 640-5437

カイロ科: (847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: [www.nihonclinic.com](http://www.nihonclinic.com)

E-mail: [chicago@nihonclinic.com](mailto:chicago@nihonclinic.com)



皆様はお尻からひざ裏や足元にかけての痛みやしびれに悩まされたことはありませんか？もししたらそれは坐骨神経痛かもしれません。今回は坐骨神経痛のお話です。

#### ●原因と症状●

坐骨神経痛とは腰椎や仙骨(腰や骨盤)から始まりお尻やひざ裏・足元へと延びていく**坐骨神経**が様々な原因により圧迫や刺激されることで現れる痛みや痺れといった症状です。痛みや痺れの強さは、「日常生活が送れない」ほど激しい時もある。「気になる違和感・不快感」の時もあります。通常は左右どちらか片側だけに現れます。腰痛を伴うこともあれば伴わないこともあります。症状は坐骨神経の圧迫が起きている箇所により異なり、神経の経路上である臀部・太ももの後ろ・ふくらはぎ・すね・足部などの部分的もしくは全体的に現れます。



実際に通院される患者さんの訴えとしては、臀部や太もも裏・足元への、「ズーンとした痛み、

電気が走る様なピリピリ感、正座の後のような痺れ感、冷水が伝わる様なヒヤッとした感じ、チリチリと焼けるような灼熱感」などです。痺れや痛みといった感覚神経への障害だけでなく、坐骨神経の支配下にある筋肉(臀部・太もも・ふくらはぎ・すね・足部)の低下といった運動神経への障害を起こすこともあります。

#### ●診断と治療●

坐骨神経への圧迫や刺激は背骨周辺や臀部で起こる事が多いものの、その他の坐骨神経の経路上で起こることもあります。より具体的な病名・診断名(例: 椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄、変形性関節症や梨状筋症候群)がつけられる時には具体的な病名を優先し、より具体的な病名はつけられないが、坐骨神経の圧迫や刺激によって引き起こされるとされる上記の症状が見られる時に「坐骨神経痛・坐骨神経障害」という診断名が用いられます。診断はレントゲン検査やMRI検査といった診断画像検査により坐骨神経痛を起こしうる具体的な疾患の有無、その他の疾患(例: 腫瘍科・内科的疾患など)の有無を調べて行きます。



その他神経伝導速度検査を行うこともあります。坐骨神経痛治療の専門は整形外科やカイロプラクティック科となり、通常はまず手術以外の保存的療法によって症状の緩和を図ります。

#### ●対策●

坐骨神経への圧迫や刺激は、加齢や運動不足により身体を支える筋力や柔軟性の低下、デスクワークや長距離の移動など長時間座り続ける姿勢や肥満・妊娠などによる腰部・臀部の筋肉や関節への負荷の増加といった要因によって引き起こされることが多いです。またそれらの要因は坐骨神経障害を引き起こす前述の疾患(椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄、変形性関節症や梨状筋症候群)でもあります。坐骨神経痛だけでなくそれらの疾患への予防のためにも、日頃からウォーキング・柔軟運動などで良い姿勢を維持するための筋力・柔軟性の向上に努め、勤務時や移動の際の猫背や足を組むなどの悪い姿勢や肥満による腰部・臀部の局所的な負担を避けることが大事です。

どうぞ皆様の健康維持や受診のきっかけにお役立てください。

