

# 坐骨神経痛

## しびれ十痛みは要注意

腰痛だけなら様子を見ている人も多いと思いますが、太ももやふくらはぎに痛み、しびれを伴うようになると要注意です。これを坐骨神経痛といい、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症が原因として考えられます。

腰椎椎間板ヘルニアは、20〜50歳代前半に多発しますが、近年スポーツ活動が盛んになったため10歳代後半にも増加しています。繰り返し腰に負担をかけたことが最も多い発症の原因で、不用意に重い物を持ち上げた時に発症することもあります。

腰部脊柱管狭窄症は、50歳代後半〜70歳代に多く、腰椎の脊柱管が加齢現象で狭くなり、その管を通過する馬尾や神経根が圧

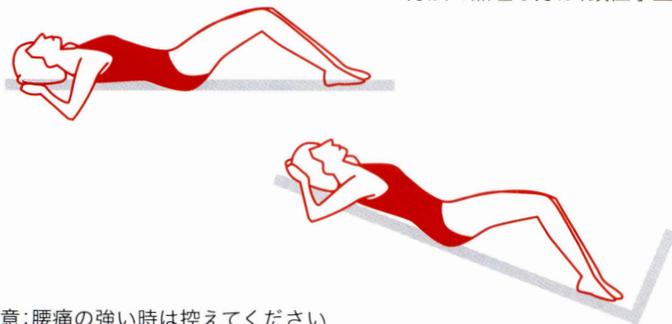
迫されて起こります。

ヘルニアでも脊柱管狭窄症でも、痛みが強い時は膝下に布団を挟み込んだり、側臥位姿勢で休むのが原則。日常生活における動作にも工夫が必要です。それでも痛みが取れない時は、トリガーポイント注射や硬膜外ブロック注射が効果的。日常生活に支障が出る時は手術も考えなければいけません。ヘルニアが吸収される事がMRIで認められた事もあり、気長に治療できる方は整形外科医とよく相談して、根気よく治すのもよいかと思えます。

ところで下肢のしびれが起こる原因には、下肢の動脈が閉まっていたり、脳梗塞があったりなど、整形外科以外の病気も考えられますので、症状が出た時は必ず受診することが大切です。整形外科的な疾病なのか、それ以外のものなのかはレントゲンと診察で判断できます。

## 腰痛予防体操

頭に手を置き、膝を曲げて腹筋強化  
この方法で無理な方は、頭位挙上で



注意：腰痛の強い時は控えてください