

# T-P-E-C健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

## 今月のテーマ 『つらい坐骨神経痛にならないために』

お尻、太ももの裏側から足にかけての痛みやしびれに悩んでいる方はいらっしゃいませんか？ それは坐骨神経痛かもしれません。

坐骨神経痛はしびれや焼け付くような痛み、重いまひなど、かなりつらい症状が長期にわたって出現するため、一度経験したことのある人は「もう二度とかかりたくない」と感じるようです。そんなつらい坐骨神経痛を予防する方法はあるのでしょうか？

### 末梢神経の中で最も太くて長い坐骨神経

坐骨神経は、腰の辺りにある腰椎と仙骨から出る神経が合わさって束になり、お尻にある梨状筋という筋肉の下を通して、太ももの裏側、ふくらはぎなど体の後ろ側を通して足底まで伸びている、末梢神経の中で最も太く長い神経です。ですから、長い坐骨神経の走行に沿ってどの部分で圧迫などの障害を受けるかによって症状が出る部位や症状が違ってきます。

### 坐骨神経痛の原因となる疾患はさまざま

実は、医学的には「坐骨神経痛」という病名はありません。坐骨神経痛とは、主に、お尻の辺りから太ももの裏側、足の先にかけて現れる鋭い痛みやしびれなどの症状の総称なのです。その他の症状として、感覚鈍麻、冷え、筋力低下、歩行障害などの症状がみられることがあります。

坐骨神経痛を引き起こす原因となる疾患はさまざまです。比較的若い人に多くみられるのは、腰椎と腰椎の間にある椎間板が後方に突出または脱出して、じん帯や神経を圧迫する「腰椎椎間板ヘルニア」や股関節を動かしたり固定したりする梨状筋という筋肉が、その下を通る坐骨神経を圧迫して起こる「梨状筋症候群」などです。

一方、比較的高齢者に多くみられるのは、主に加齢が原因で腰椎の形が変形し神経を圧迫することで起こる「変形性腰椎症」や、主に加齢に伴って、背骨の後ろの方にある黄色じん帯という部分が厚くなったり、椎間板が突出または脱出したり、骨が変形してとげのような部分ができたりすることによって背骨の中央にある脊柱管が狭くなることで起こる「腰部脊柱管狭窄症」などです。また、年齢に関係なくみられる原因疾患として「腰椎分離・すべり症」「脊髄腫瘍」「骨盤内腫瘍」「糖尿病」「閉塞性動脈硬化症」などがあります。

### 坐骨神経痛にかからないためには？

坐骨神経痛の原因となる疾患は、以下に挙げるように、背骨の関節や椎間板への負担を少なくしたり、

毎日適度な筋力トレーニングやストレッチを行ったりすることで予防が可能といわれています。しかし、感染症や腫瘍などを原因とするものについては予防はできません。

- 腰に負担がかかるような姿勢（中腰や前屈姿勢）を長時間とらない。
- どうしても腰に負担がかかる仕事をしている人はコルセットなどで腰を保護する。
- 急に重い物を持ち上げない。重い物を持ち上げる時は体勢に気をつける。
- 栄養バランスの整った食事を1日3食規則正しくとり、体重の増加に気をつける。
- 腹筋、背筋、骨盤周辺の筋肉、大腿四頭筋、ハムストリングス筋などをバランスよく強化する。特に、腹筋と背筋のバランスがとれていることが大切。
- お尻周りにある筋肉や、大腿四頭筋、ハムストリングス筋などをよくストレッチする。お風呂上がりなどの体が温まっているときに行うとよい。
- 梨状筋症候群の予防には特に、仕事や運動によるストレスを解消する、長時間座ったままの姿勢をとらない、過度な運動による筋肉のオーバーユースを防ぐ、肉離れが起こったあとそのまま放置しない、などが大切。



坐骨神経痛には重大な疾患が隠れている可能性も考えられます。「坐骨神経痛かも」という症状があったら、自己判断で様子を見るようなことはせずに、早期に整形外科等を受診し原因を特定しておく目安です。特に、坐骨神経痛の症状が1~2週間程度で消えない場合や、激しい痛みや筋力低下、腰痛、しびれなどを伴う場合は、できるだけ速やかに整形外科等を受診し検査を受けましょう。