安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.61（10 月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、坐骨神経痛です。

原因

年齢が若い場合は、腰椎椎間板ヘルニアが多く、高齢になると、腰部脊柱管狭窄が増えてきます。腰部脊柱管狭窄、腰椎椎間板ヘルニアとも腰椎（背骨の腰の部分）に起こる異常によって神経根が圧迫され、下半身に痛みやしびれるような痛みを引き起こします。

腰部脊柱管狭窄症

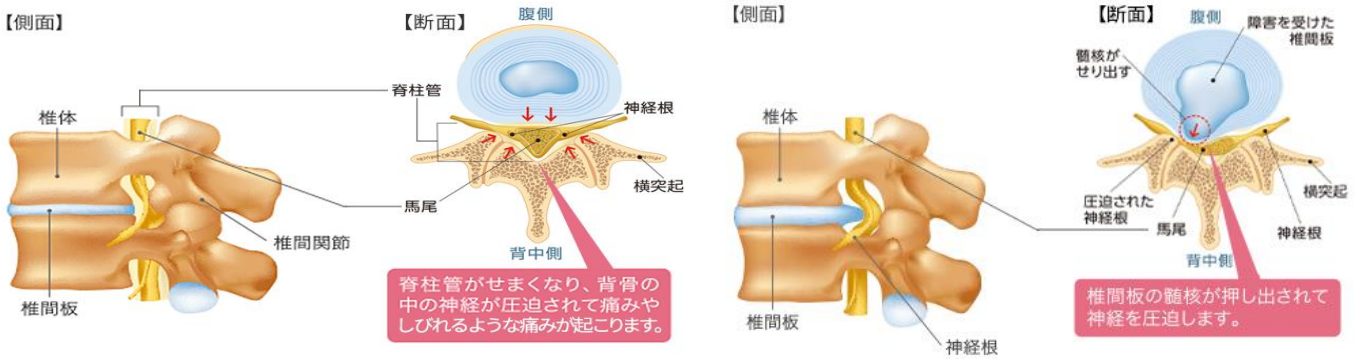
「背骨（脊椎ともいいます）は、身体を支える役割とともに、脳から背骨に沿って延びてきた神経（脊髄）を守る役割も担っています。この神経が走っている背骨の隙間のことを「脊柱管」といいます。腰部脊柱管狭窄（ようぶ せきちゅうかん きょうさく）とは、文字通り、腰のあたりにある脊柱管が狭くなって神経が圧迫された状態のことで、50 代を超えた中高年に多く見られます。脊柱管が老化などが原因で狭くなり、神経根※や馬尾※と呼ばれる部分が圧迫され、下半身に痛みやしびれるような痛み、麻痺や間欠跛行（かんけつ はこう）と呼ばれる痛みによる歩行障害を伴うこともあります。 ※神経根：脊髄が分かれて身体の各部分に行く神経の根っこの部分※馬尾：脊髄の末端の枝分かれした神経の束。馬のしっぽに似ていることから馬尾といわれます。

腰椎椎間板ヘルニア

背骨（脊椎）は、「椎体」という骨と、その間でクッションの役割をする「椎間板（ついかんばん）」が交互に積み重なっています。椎間板の中にはゼリー状の「髄核（ずいかく）」という部分があり、椎間板ヘルニアでは、何らかの理由でこの髄核が押し出され、脊柱管の中を通っている神経が圧迫されることで痛みやしびれるような痛みが起こります。この状態が腰のあたりの背骨で生じたのが「腰椎椎間板ヘルニア」で、下半身に痛みが起こります。

梨状筋症候群・その他

お尻の奥にお尻を横切るようについている筋肉（梨状筋）の中を走っている坐骨神経が、外傷やスポーツ活動などで圧迫されて起こる、痛みのことを「梨状筋症候群（りじょうきんしょうこうぐん）」といいます。



症状

お尻・足の後ろ側・脛・ふくらはぎにかけて、痛み・しびれ・まひなどを感じる。張りや灼熱感、締めつけ感を感じるケースもある。これらの症状は足全体に強く出ることもあれば、一部分だけに強く出ることもある。症状をくり返すうちに痛みが強くなり、歩行や椅子から立ち上がることが困難になる可能性も。さらに症状が悪化すると、立っているだけでつらかったり、座っていても痛んだりといった状態になり、日常生活に支障を及ぼす恐れがあるので注意が必要だ。坐骨神経痛の原因となり得る疾患として腰部脊柱管狭窄症と腰椎椎間板ヘルニアが知られているが、腰部脊柱管狭窄症は腰を後ろに反らすと腰や足が痛み、腰椎椎間板ヘルニアは前かがみになったときに痛みを感じるといわれている。

坐骨神経痛のツボ

環跳(かんちょう)

お尻に力を入れた時に出るくぼみ

股関節周りの血行がよくなりお尻の筋肉の緊張がほぐれることで、腰痛や坐骨神経痛をやわらげます。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)