

【いなぐま通信】

**坐骨神経痛**

バックナンバー

今回は「**坐骨神経痛**」についてです。**坐骨神経痛**とは**下肢(腰から足先にかけて)**に症状が出ます。お尻、太もも後ろや横側、ふくらはぎ、踵、足の甲、足先などにしびれや痛みをきたします。

これは人体の中で最も太く長い末梢神経の**坐骨神経**がこの部位を支配しており、この神経が何らかの原因で**圧迫・刺激**される事によるもので、酷くなると**歩行障害**をきたす事もあります。

**坐骨神経痛**は中高年の方に多く見られ、中高年の場合は**腰部脊柱管狭窄症**や**梨状筋症候群**、また若い方は**腰椎椎間板ヘルニア**といった腰の疾患が原因として**症状**がでる事が多いです。なので腰の疾患をお持ちの方は**症状**が出る恐れがあるので注意しましょう。

**坐骨神経痛**は生活習慣を見直すことで**予防・改善**につながります。

・姿勢の意識

姿勢が悪い(猫背等)と**筋肉や関節**に**負荷**がかかりやすく**症状**が出やすくなります。長時間の**同じ姿勢**を避け、**痛み**のない範囲での**ストレッチ**を心掛けましょう。

・体重の管理

体重が原因で**神経**が**圧迫**されてる事もあります。

・保温を心掛ける

冷えると**症状**が出やすくなります。

**症状**が出た場合は**原因**となる**疾患**が隠れている事がほとんどです。

**早期**の発見が**大事**ですので一度**近隣**の**専門医**に相談してみましょう。

[2014/12号 しもやけ](#)

[2014/11号 ガングリオン](#)

[2014/10号 肝臓](#)

[2014/9号 感染症](#)

[2014/8号 新健康基準](#)

[2014/7号 破傷風](#)

[2015/6号 坐骨神経痛](#)

[2015/5号 顎関節症](#)

[2015/4号 介護予防](#)

[2015/3号 帯状疱疹](#)

[2015/2号 花粉症3](#)

[2015/1号 黄色靭帯骨化症](#)

[過去のものはこちらから](#)


