

## <坐骨神経痛>

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出る事が多いです。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。