

# 健康アドバイス



## 坐骨神経痛の原因に対する新たな概念

今回は坐骨神経痛の別の原因についてお話していきます。

腰や太ももなど下半身の痛みやしびれのお悩みは、日常生活や家事、仕事への支障が出てきます。このコラムを読んで、坐骨神経痛で長年、痛みを苦しんでいる方も、正しい治療法を見つける手掛かりにさせていただきたいです。

### まずは坐骨神経痛かチェック

この中で1つでも症状が当てはまれば「坐骨神経痛」の疑いがあります。

- ①腰、太もも、ふくらはぎに痛みやしびれがある
- ②お尻の周りがいつも冷えている
- ③生活に特に支障はないが、足の指やすねにしびれがある
- ④長時間のデスクワークでお尻や太ももがつっぱるような痛みがある
- ⑤足首や脚に力が入りにくくなる
- ⑥車の運転が辛い

### 坐骨神経痛とは

坐骨神経とは、腰からお尻を通して足先に走る神経のことです。主にお尻の後面から膝裏を通り、膝裏で脛骨神経と総腓骨神経の2つに分かれる、人体で一番太い神経になります。坐骨神経痛とは、この神経が何らかの原因で障害され、腰や脚に痛みやしびれが出ている状態を坐骨神経痛と呼びます。

### 【坐骨神経痛の原因】①椎間板ヘルニア ②脊柱管狭窄症 ③梨状筋症候群

大きく分けてこれらの3つの原因に分けられます。病院などで薬物療法や神経ブロック注射、腰牽引、リハビリテーションを受けた方々がたくさんいらっしゃると思います。

### 坐骨神経痛の真犯人は

近年の<sup>どうつう</sup>疼痛医療分野の研究では、神経の圧迫やヘルニア症状で痛みが出ているという考えは否定され、新たに「筋筋膜性疼痛MPS」という概念が広がっています。簡単に説明しますと、痛みの原因は神経根やヘルニアの圧迫から誘発されるものではなく、筋筋膜(筋肉・筋膜)の障害から痛みやしびれが出ているケースがほとんどということです。筋膜は血管や神経の通り道にもなっており、様々な刺激を感知する感覚神経が多数存在しています。筋膜が硬くなると神経を圧迫して血流を滞らせ、酸欠になった組織から発痛物質が発生します。それが痛みの原因になります。この筋筋膜の障害こそ坐骨神経痛の真犯人なのです。

### 筋筋膜性疼痛はどうやって改善するのか

例えば…①「トリガーポイント鍼治療」特に運動器の痛みは、表層部よりも深部にある筋膜や腱、靭帯などに存在する受容器が発痛するので、本人が「このあたり!」と思っているところ、本当に痛みを発しているところは深部にあるケースがほとんどになります。当院では、痛みの根源と言われる活動トリガーポイントに効果的な刺激を加え、症状改善を図ります。②「筋膜リリース治療」筋膜リリースとは、筋肉を包み込む筋膜のゆがみや癒着を引きはがし、柔軟性を高めることで血液循環の促進、痛みの改善を図る治療です。癒着の起きている筋膜や関節の可動域を制限している箇所を解放させていく方法です。

### まずはご相談!

長年、痛みを苦しんでいる方々は、腰、お尻、脚にトリガーポイントが多数存在し、この部位を的確にやっつける必要があります。従来の構造的な骨の老化や骨盤のゆがみを整える整体だけの治療では、一時的に症状が楽になっても、長期維持することは困難と思われます。また、過度の疲労・暴飲暴食・喫煙など体にストレスを与え続ける生活習慣も回復力を低下させます。全身をチェックして多角的に原因を見つけ、快適な生活が送れるようにしていきましょう。



かとう鍼灸接骨院  
新潟市西区平島2-13-11  
☎025-231-6707  
加藤 雄太