

4 江ノ島メディカルモールニュース

●●●●●●●● <http://www.enoshima-medicalmall.com>

ジリジリした痛み…『坐骨神経痛』

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



4月は新生活の始まりとも言われていますが、新入社員新入生でなくても春は体調を崩しやすい時期。また花粉症などさまざまな季節的なトラブルが体を襲います。このような時期だからこそ、自分の体に目を向けて、今までの体調管理を見直すチャンスです。旬の野菜や栄養価が高い食材などからしっかりと栄養を摂取して、厳しい季節を乗り越えましょう。

今月の健康ヒント

腰から足にかけての痛みやジリジリとした痺れを感じたことはありませんか？また歩くとその痛みがひどくなり、休むと徐々に治ってくる痛みなどないでしょうか。その痛みはもしかしたら坐骨神経痛という神経の痛みかもしれません。

坐骨神経とは腰から足にかけて通っている太い神経のことをいいます。椎間板ヘルニアなどの要因で坐骨神経が圧迫され、痛みを引き起こしてしまうのが坐骨神経痛です。原因がヘルニアと聞いてしまうと、不安になるかもしれませんが、坐骨神経痛の原因はヘルニアだけではありません。

坐骨神経は腰から足先の下半身全体に通っている神経ですが、長い分たくさんの筋肉が坐骨神経の周りについています。そのたくさんの筋肉のうち、どれか一つが凝り固まってしまうことで坐骨神経を圧迫し、痛みや痺れを生じさせてしまうことがあるのです。

また、筋肉は筋肉痛などの身体的な疲労以外にも、精神的なストレスなどが緊張を与えてしまい、硬くなってしまうことがあります。その結果、坐骨神経に痛みが発生することもあるのです。もし心当たりがあるのであれば、マッサージやストレッチなどのセルフケアを行い、解消するようにしましょう。

重要となってくるのはやはり下半身の筋肉。特に太ももやおしりの筋肉が原因となっていることが多くあります。そこでその筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。

まずあぐらをかいて座ります。その状態で片足を少しだけ前に出してください。出した方の膝を同じ方の手で押さえ、反対方向に体をひねります。そのまま上半身を倒し、おしりを伸ばしましょう。無理に体を倒す必要はありません。重要なのはしっかりと筋肉を伸ばすことです。このストレッチでは小殿筋という筋肉を伸ばすことができます。次にハムストリングという太ももの裏側の筋肉を伸ばすストレッチをご紹介します。あぐらをかいて座ります。次に片足だけ横に伸ばして、その足のつま先を両手でつかんでください。つかんだつま先を体に寄せるように、太もも裏を伸ばします。そのあとゆっくりと足を伸ばした状態に戻りましょう。無理に力で引き寄せると逆に痛めかねないので注意です。



クリニックからのお知らせ

江ノ島整形外科・外科

静脈瘤外来日

4月7日(土)

5月12日(土) 予約制です。

湘南ライフ内科クリニック

休診日

4月7日(土)

4月11日(水) 午後

※第2水曜日

のなかこどもクリニック

休診日

4月7(土)PM、14(土)PM、21(土)

終日、28(土)PM、木曜日(終日)

ご迷惑をおかけいたします。



※4階のエレベーターホールに、災害時の避難場所を掲示いたしました。ご確認ください。