



坐骨神経痛に

ついて

千葉県医師会副会長

田那村宏 医師



多くの皆様方は、腰痛を経験したことがあると思います。その時に下肢の痛みや「しびれ」を感じたことがありましたか。この症状を『坐骨神経痛』と一般的に言っています。膝より下の下肢痛があるときには腰神経が関係しています。特に、腰

椎椎間板ヘルニアでは90%近くが『坐骨神経痛』を伴います。この診断時、仰向けに寝て片方の下肢の膝を伸ばし踵持ち上げ（SLR・下肢進展挙上）試験では70度以下の角度で痛みがあれば陽性とし（神経根の物理的圧迫による）。また、下肢の痛み・「しびれ」をみる脊柱管狭窄症では、間欠跛行を伴います。200mから400m歩くと腰から下半身が強く痛み、腰かけるか、前屈みで休むと良くなるのが特徴です。殿部の坐骨神経が、転んで強打された後や筋の走行異常で絞扼された状態でも、『坐骨神経痛』が起きます。『坐骨神経痛』時に、激痛・安静時での痛み・強い下肢の麻痺を有する時には、脊髄腫瘍が考えられます。腰痛があり下肢痛を伴わない代表的な疾患は、腰痛症・変形性腰椎症・腰椎分離すべり症、外傷性・骨粗鬆症性圧迫骨折、脊椎・骨

盤腫瘍、感染性脊椎炎、内科的疾患・婦人科的疾患・がんの腰椎転移などが考えられます。筋骨格系疾患以外の腰痛は腰痛全体の2%以内と少ないですが、何とも頭に入れておくことが大切です。『坐骨神経痛』と感じたら、是非一度は、かかりつけ医（整形外科等）の診察をお勧めします。保存的に治療して、腰痛体操、スクワットなどのロコモーショントレーニング、ウォーキングや水泳などのスポーツで軽快することが多く見られます。痛みが取れないときには、詳しく（MRI・CTなど）診断を受けた後に、専門家に紹介を受けることが大切です。

