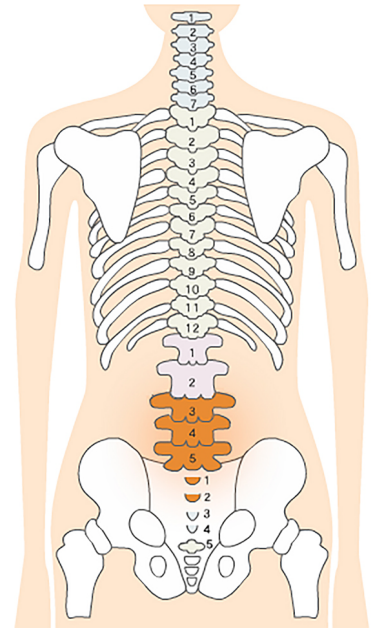


## 症状

坐骨神経痛とは、お尻から太腿の後ろ側が激しく痛む症状を指します。ひどくなるにつれ、脛やふくらはぎ、足に範囲が広がり、自覚症状も痺れ、麻痺と悪化していきます。

腰椎の隙間から出て骨盤をくぐり抜け、お尻の筋肉に至る坐骨神経の通り道のどこかで、圧迫や絞めつけが起こったことにより発症します。

坐骨神経は、末梢神経の中で最も太く長い神経で、太いところでは、手の親指と同じくらいの太さがあります。太腿の後ろ側と膝から下の全ての筋肉を支配しています。



## 原因と治療法

坐骨神経痛の原因として主なものは腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、腰椎すべり症、梨状筋症候群があげられます。

ごく稀に脊髄腫瘍や骨盤内腫瘍が原因で坐骨神経痛を発症する方もいます。こういった腫瘍が原因の場合は、痛みが非常に強く、施術効果も認められません。ちなみにこのような患者さまは、私の30年以上の経験で修業時代におひとりいただけです。

坐骨神経痛を発症して当院にいらっしゃる患者様は、決まって「先生、ヘルニアですか？」とお尋ねになります。つまり、手術しなければ治らないかとお尋ねですが、ラセーグテスト（坐骨神経伸展テスト）をすることで大まかな目安になります。

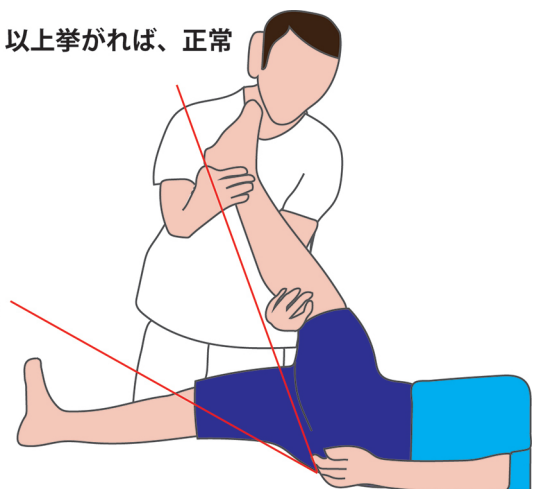
仰向けの状態になり、膝を曲げないで痛みのある脚を上げていきます。

正常な方は、痛みもなく70°以上挙げられます。手術の必要性のある腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症の方は、30°以下で痛みにより腰や脚をよじってしまいます。

坐骨神経痛の症状があっても30°以上脚が挙がる方は、腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症であっても一時的なものか軽度のものか梨状筋症候群の可能性が高く、適切な治療をすれば手術をせずに治ることがほとんどです。

70°以上挙げれば、正常

30°以下なら  
要手術の必要性あり



ラセーグテスト

ごく稀に障害がひどくても痛みを感じない方もいるので、その場合は詳しい検査をお勧めします。

原因

当院へ坐骨神経痛を主訴としていらっしゃる患者さまの多くは、筋肉のバランスが狂って坐骨神経が中を通り抜ける梨状筋に異常な緊張を生じることによって起きる（梨状筋症候群など）や脊柱や骨盤が歪み神経を圧迫して起こる（腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など）に大別できます。

ここでは、筋肉性の坐骨神経痛について述べていきます。

筋性腰痛やぎっくり腰、股関節など脚の関節のケガをかばっていたり、長時間の運転やデスクワーク、スポーツの後のケア不足などでは、腸腰筋が縮んだまま伸びなくなり固まってしまう。

これでは、腰が伸びなくなってしまうので、大殿筋というお尻の筋肉に大きな力を入れて股関節を伸ばすことになります。

車の運転に例えると、サイドブレーキを引いたままアクセルを目いっぱい踏み込むようなものです。（図：1）

大殿筋の下には、図2にあるように梨状筋があり、ここまで硬くなると坐骨神経を圧迫してしまい、坐骨神経痛を発症してしまいます。

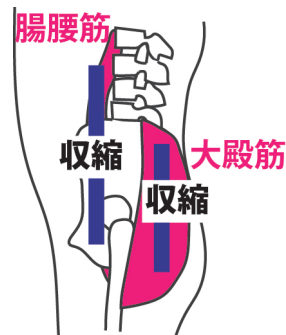


図1：腸腰筋と大殿筋

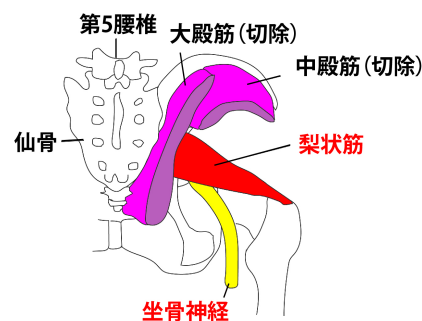
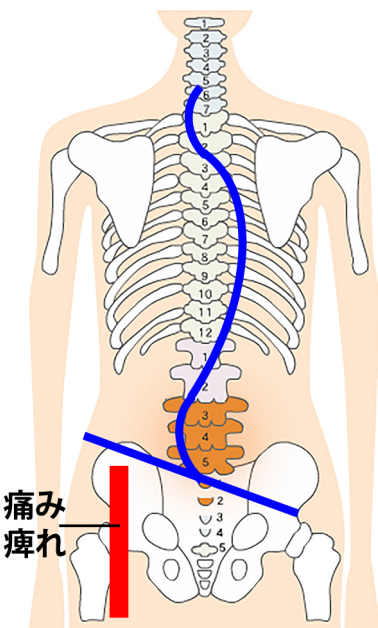


図2：梨状筋と坐骨神経

治療法



坐骨神経痛の典型的な脊柱の湾曲（左患側）

左の図のように左坐骨神経痛を起こすと腰椎下部と頸椎下部が痛い側に湾曲し、骨盤も痛い側が高くなってしまいます。

筋肉のバランスをとり、この歪みを正すのが治療の基本ですが、坐骨神経痛を起こしたばかりでは、痛い側のお尻の筋肉がすごく硬くなり、立ち座り、歩行などの動作が不自由になっています。

まず、お尻の筋肉を柔軟にして動作が少しでも楽になるようにすることから始めます。

患者の痛くないお尻を壁や柱につけて立たせます。施術者は、痛い側のお尻のえくぼのあたりに拳をあてていた気持ち良い程度の力でほぐします。痛い側のお尻が弛んだら反対側のお尻も弛めてバランスをとります。軽症の場合は、驚くほど楽になります。

痛みの激しい場合やかばい過ぎた場合は、痛む側と逆の骨盤が高くなり、お尻も痛む側

と逆が硬くなるのでみきわめが必要です。



お尻のえくぼのあたりを拳でほぐす

## セルフケア

筋肉性の坐骨神経痛では、腸腰筋と大殿筋が縮んだまま硬く伸びなくなって梨状筋及び坐骨神経をあっぱくしていると考えるので、腸腰筋と大殿筋を中心にストレッチをすると予防効果があります。

また、梨状筋のストレッチも予防効果がありますが、坐骨神経に刺激を与えるのでこともあるので注意してください。

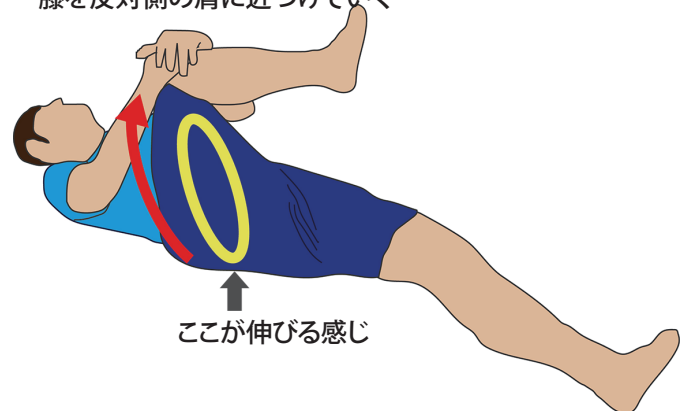
### 大殿筋のストレッチ 1

大殿筋は股関節を伸ばす働きと外側に回す働きがあります。ストレッチのポイントは股関節をしっかり曲げ、内側に回すことです。

仰向けに寝て、両手で膝を抱えて股関節を曲げる。

曲げ切ったら膝をゆっくり反対側の肩へ近づけて内側に曲げる。

膝を反対側の肩に近づけていく



### 大殿筋のストレッチ 2

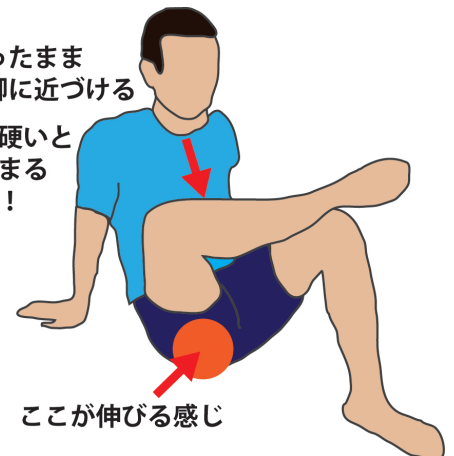
体育座りの姿勢からストレッチする側の足を乗せる。

その体勢から胸を張ったまま、身体を膝に近づける。

※このとき、腸腰筋が硬いと背中が丸まるので注意が必要。

胸を張ったまま  
身体を脚に近づける

※腸腰筋が硬いと  
背中が丸まる  
ので注意！



### 梨状筋のストレッチ

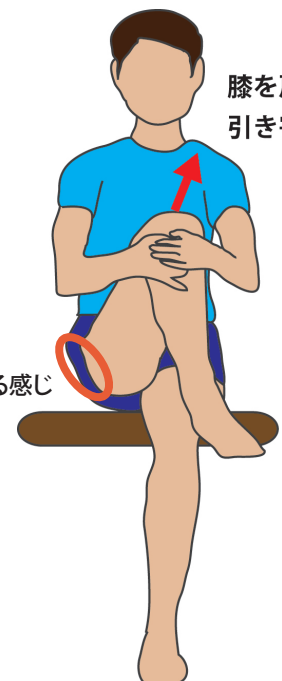
背すじを伸ばして椅子に座り、ストレッチする側の脚を抱え、膝を反対側の胸に引き寄せる。

※お尻は座面にしっかりつける。

お尻のえくぼの奥に伸長感があれば、OK。

膝を肩の方へ  
引き寄せる

この奥が伸びる感じ



いずれも無理のない範囲で20～30秒キープを3セットが理想。

痛みが出て呼吸を止めると返って筋肉を硬くするので注意。

腸腰筋のストレッチは「筋性腰痛」の項にあるので参考にしてください。