



## 坐骨神経痛のお話

「私の病気は坐骨神経痛でしょうか？」と外来でよく質問されます。坐骨神経痛は皆さんよくご存じの言葉なのですが、実は病気の名前ではなく、おしり(坐骨)から足にかけての痛みを総称で、原因となる病気はたくさんあります。その多くは腰の病気で、腰を通り足に通じる神経が何らかの原因で圧迫をされ、神経痛を生じるわけです。

壮年期の方に多いのが椎間板ヘルニアです。10歳代の子供やご高齢の方に生じることもあります。肥満、喫煙、重労働などの環境因子に加え、最近の研究では遺伝が発生に関係しているということが分かっています。背骨の間にある椎間板という軟骨が飛び出して神経を圧迫するので非常に痛いのですが、7~8割の患者さんは薬やブロック注射などで治ります。ご高齢の方に多いのが脊柱管狭窄症です。腰の骨の老化で神経の通り道が狭

くなり坐骨神経痛を生じます。特徴的な症状は間欠跛行で、長く歩いたり立っていると坐骨神経痛や足のしびれを生じるため、しゃがんで休む必要が出てきます。神経の血流を良くするプロスタグランジンという薬やブロック注射などで良くなる場合もありますが、手術が必要となる場合も少なくありません。

その他、背骨や骨盤に生じた腫瘍や感染などによって坐骨神経痛がおきることもまれにあります。坐骨神経痛を生じた場合には整形外科を受診し、診察やMRI検査を受けて原因をはっきりさせておく必要があります。

保存療法で症状が良くなるらず、生活、仕事などが思うように行えない場合は医師と相談の上、手術を受けることとなります。手術法も多くのものがありますが、最近では内視鏡や顕微鏡を用いた患者さんのご負担の少ない手術(低侵襲手術とい

います)が広く行われており、術後の痛みも少なく、入院期間や生活・仕事への復帰時間も短くなっています。慶應義塾大学病院整形外科でも低侵襲手術を行っておりますので、お問い合わせいただければと思います。また脊椎・脊髄診療班のホームページ(<http://www.keiojpine.jp/>)では、スタッフの紹介から手術に向けての治療計画までさまざまな情報を提供しています。

坐骨神経痛の確実な予防法は残念ながらありませんが、腰や骨盤を支える筋肉を強くしておくことは大切です。日ごろ腰痛がある方は、軽い背筋や腹筋運動、スクワット、ウォーキングなどを日課にする、さらに水泳や水中ウォーキングなどを励行してもらえればと思います。喫煙、過度の飲酒も避けて、乳製品や大豆製品などから十分なカルシウムやタンパク質の摂取を心がけてください。