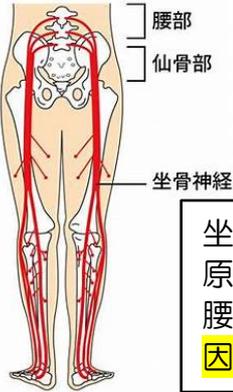




坐骨神経痛



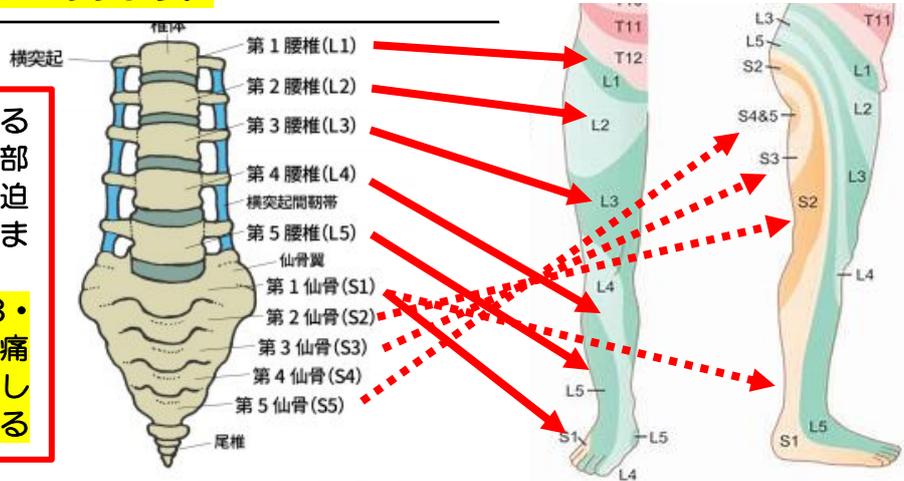
神経痛とは、末梢神経が何らかの刺激を受けることで生じる痛みのことを指します。坐骨神経痛、三叉神経痛、肋間神経痛など多くの神経痛がありますが、今回は坐骨神経痛について解説します。



坐骨神経は脚の太ももに向かう神経です。坐骨神経痛は、坐骨神経そのものが原因ということもありますが、多くの場合、この症状を引き起こす疾患には、腰椎椎間板ヘルニア、変性椎間板症、脊椎すべり症等があり、**腰部の疾患が原因とされることがあります。**

腰椎と症状の相関

坐骨神経の出どころを理解することも重要です。足の痛みの部位によって、どこの場所で圧迫を受けているのか推測ができます。特に、**腰椎の3・4・5番(L3・4・5)**を由来とする坐骨神経痛は、**広範囲にわたって痛みやしびれ、マヒ、違和感を生じさせる**



治療と対策

- **痛み止め** 痛みの程度に応じて内服薬や座薬が使用され、あまりにひどい痛みの場合は硬膜外ブロック注射や神経ブロック注射が行われます。
- **手術** 手術によって明確に原因が取り除かれ回復すると考えられる場合は、手術を行う場合もあります。しかしながら、高齢者では手術によるリスクも大きく、保存療法という選択が多くなります。
- **理学療法** 機能回復をはかるリハビリ・運動療法や温熱、電気（超音波・低周波等）治療など。

訪問鍼灸 マッサージ

鍼灸マッサージ治療の刺激によって筋肉や神経へ流れる血液量を増加させ、血行の改善により痛みや疲労の原因物質を排出し、こわばった筋肉・筋膜を柔らかくさせます。それにより、筋肉の緊張によって圧迫されていた神経への刺激が和らぎ、炎症が抑えられ、痛みの緩和が期待できます。

豆知識コーナー

『腸内フローラを整える！』

腸内にはさまざまな細菌が1つの種類ごとに塊を形成して存在していて、その形態がお花畑(フローラ)のように見えることから“腸内フローラ”と呼ばれています。善玉菌を増やすには、ヨーグルト、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品を摂取することがおすすめ！

善玉 2:悪玉 1:日和見(ひよりみ)菌 7 が理想



腸内の細菌は“善玉菌”・“悪玉菌”・“日和見菌”の3種あり、**善玉菌は腸内環境を整え**、悪玉菌は毒性物質を作り出して腸内環境を悪化させます。日和見菌は善玉菌・悪玉菌の多いほうと同じはたらきをする細菌です。

腸活で免疫力もアップ！！