

坐骨神経痛 その痛み我慢しないで！



2025.11 健康だより
HPで公開中

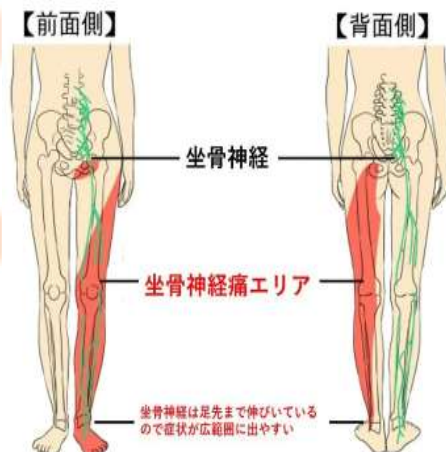
お尻から足にかけて”ピリピリ””ズキズキ”と痛みやしびれを感じたことはありませんか？座っているとお尻が痛い、歩いていると足がしびれる、それはもしかすると『坐骨神経痛』かもしれません。少しの痛みだから…と思って放っておくと、症状が長引いたり悪化することもあります。今回は坐骨神経痛の原因や、対策のポイントをご紹介します！

そもそも坐骨神経痛とは？

坐骨神経痛とは、脊髄から出て、腰から足の先まで伸びる坐骨神経が何らかの原因で圧迫され、お尻や腰、脚に痛みやしびれが現れる症候群です。神経の出る場所や圧迫される部位によって現れる症状は異なりますが、お尻や腰、太ももから足先まで下肢の広範囲に症状が現れます。

坐骨神経痛の2大原因と治療法

	腰椎椎間板ヘルニア	腰部脊柱管狭窄症
原因	椎間板から中の髄核が飛び出し神経を圧迫する。	加齢と共に神経の通り道である脊柱管が狭くなる。 障害される部位によって「 馬尾型 」「 神経根型 」「 混合型 」に分類される。
起こりやすい年代	20～40歳代の若い世代にも多い	50代以降で増加
症状・特徴	・腰痛から始まる ・臀部から下肢の痛みやしびれ ・進行すると 筋力低下や感覚障害	【 馬尾型 】 ・脚のしびれや麻痺 ・会陰部のしびれ ・進行すると 排尿障害 【 神経根型 】 ・脚やお尻のしびれや痛み ・片方の足に症状が出ることが多い
痛みの特徴	咳・くしゃみや前傾姿勢で悪化する	立位や歩行で悪化し、前傾姿勢や休息で軽くなる(間欠跛行)
治療	・急性期は安静 ・薬物療法 ・神経ブロック注射 ・装具療法(コルセット) ・椎間板内酵素注入療法 ・手術療法(飛び出した髄核を除去)	・運動療法 ・薬物療法 ・神経ブロック注射 ・手術療法(狭くなった脊柱管を広げる)



【馬尾型】

脊柱管の中を通る神経の束＝馬尾が圧迫される

【神経根型】

馬尾から左右に枝分かれた神経の根本＝神経根が圧迫される

【混合型】

馬尾と神経根の両方が圧迫される

その他にも…

- ・梨状筋症候群
(股関節を支えるお尻の筋肉が、硬くなったり腫れることで坐骨神経を圧迫する)
- ・脊柱起立筋(首から背骨の側面を通り、腰まで続く筋肉)などの筋肉の炎症
- ・長時間の座位姿勢や不良姿勢
- ・下肢の冷え

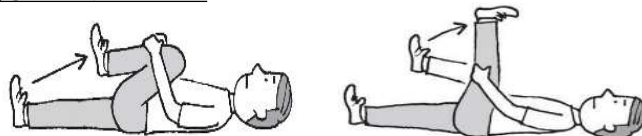
などが原因となることも。

痛みの悪循環

適度な運動と血流改善が効果的

症状はストレスや冷えによって強くなりやすいといわれています。適度な運動や、身体をあたためリラックスすることは、血流改善に加えストレス改善にも繋がるため効果的です。

◎筋肉をほぐすストレッチ



片足を両手で抱えて、息を吐きながら胸に近づけます。片方の脚につき5秒間ずつ保ちます。5回1セットとして1日3セット行いましょう。

◎背筋を鍛えるトレーニング

背中の下に拳1つが入る程度にお尻を浮かせます。5回1セットとして1日3セット行いましょう。



◎腹巻き、レッグウォーマー、ひざ掛けの使用や入浴で血流改善

◎ウォーキングで運動しながらリラックス

◎長時間座位姿勢とならないように注意

上記のような悪循環は、精神的なストレスによって繰り返し起こり、やがて痛みを慢性化させます。この悪循環を断ち切るには、少しの痛みであれば気にせず、日常生活の中で積極的に体を動かすことが大切です。

※痛みが強いときは行わず、症状が和らいでから行いましょう。

坐骨神経痛は早めの治療で改善が期待できます。「年のせいだろう」「若いから大丈夫」と放っておかず、早い段階から治療と対策に取り組みましょう。痛みやしびれには悪性腫瘍や糖尿病などの病気が原因のものもあります。症状がある場合は我慢せず医療機関を受診しましょう。

参考文献：NHKテキスト きょうの健康 2024.2 2024.12 2025.4
公益社団法人 日本整形外科学会



公益財団法人
中国労働衛生協会