

神経の圧迫が原因の坐骨神経痛に 腰から足先までの除圧が必要で

腰椎なら脊柱管広げが著効



足腰が元気なのは坐骨神経の働きのおかげ

寝たきり
さえ招く
坐骨神経痛

高年齢社会を迎えた日本では、坐骨神経痛のつらい症状に悩んでいる人が増加の一途をたどっており、今後が増えることが予想されます。

坐骨神経痛とは、お尻から太ももの裏側、すね、ふくらはぎにかけて痛みやしびれが現れる症状のことです。中には、足先や足裏、かかとにまで症状が及んだり、足のつけ

根（そけい部）に痛みやしびれが起こったりする場合があります。

このように、広範囲にさまざまな症状が現れるのは、坐骨神経が下半身をくまなく通っている神経だからです。

坐骨神経とは、腰椎（背骨の腰の部分）と仙骨（骨盤の中央にあり、背骨を支えている骨）から伸びた末梢神経の一部がまとまったものです。太さは鉛筆ほどですが、一番太い部分は直径2センチもあり、

長さは一メートルも及ぶ、人体最大の末梢神経です。

仙骨から左右に二対ずつ出ている坐骨神経は、お尻から太ももを通って、ひざのあたりで総腓骨神経と脛骨神経の二手に分かれ、足の甲・足裏へと到達します。

坐骨神経は、動作をつかさどる運動神経、感覚をつかさどる知覚神経、無意識のうちには血管や内臓の働きを支配する自律神経からなっています。このように、多様な働きを持つ神経があるおかげで私たちは足を自由に動かしたり、痛みや温感・冷感などの刺激を感じたりできるのです。

坐骨神経は
長さが一メートルもある

腰から足先まで伸びる人体最大の神経「坐骨神経」の痛み・しびれの改善には部位別の除圧体操が必要

清水整形外科
クリニック院長
清水伸一