



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

坐骨神経痛によるすねの痛み

今月号の相談は「すねが痛むので整形外科を受診したところ坐骨神経痛と診断されたが、いっこうに快方に向かわない」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

- Q** 私は登山が趣味のバスの運転手です。昨年の秋頃から長く歩くとすねに痛みが生じるようになりました。整形外科を受診したところ坐骨神経痛と診断され治療を受けているのですが、回復の兆しが見えません。本当に坐骨神経痛が原因なのでしょうか。
- A** 臀部から脚にかけて走行する坐骨神経に沿った痛みを広く坐骨神経痛と呼びます。しかし、実際には神経そのものの痛みではなく、筋肉のこわばりが原因の痛みであると考えられます。
- Q** すねの筋肉のこわばりが原因ということでしょうか。
- A** はい、そうです。すねには下腿伸筋群（前脛骨筋や長趾伸筋）があり、これらの筋肉は足首を反らす働きを担っています。ウォーキングやランニングなどでこわばりやすい筋肉のひとつです。今回のケースでは登山が趣味ということに加え、長時間の運転ということもあって、アクセルやブレーキを踏む動作で、すねの筋肉への負荷が知らず知らずのうちに蓄積してしまったのではないのでしょうか。
- Q** この痛みを放置しておくとは症状は悪化していくのでしょうか。
- A** 長期にわたって放置すると、痛みや違和感が慢性化するかもしれません。また、患部に冷えを感じたりしびれを生じたりするケースもあります。
- Q** 治療にはどれくらいの期間を要しますか。
- A** 下腿伸筋群は治療効果の出やすい部位です。よって5〜10回程程度の施術で良

- 化にいたると思います。ときには初回の施術で「足が軽くなった」と実感される方もいるほどです。
- 多くの人は痛みを感じるとまず整形外科を受診されると思いますが、そこで思うような改善がみられない場合、筋肉専門の治療院を受診してみてください。「筋肉のこわばり」という観点から痛みを捉え直すと、まったく違った治療結果になるはずです。
- Q** 臀部の筋肉が痛みの原因であるケースもありますか。
- A** たしかに臀部のこわばりが原因で、すねに関連症状が出るケースもあります。ただ、そのあたりは実際に検査しないと判断が付きません。気になるようでしたらぜひ治療院に足を運んでみてください。
- Q** 日常生活で改善すべきことはありますか。
- A** すねの痛みが落ち着くまでは長時間の歩行を控えてください。また、アクセルやブレーキを踏むときの足の使い方に注意を払うといいでしょう。つま先だけを使ってアクセルやブレーキの動作を繰り返すと、すねの筋肉に強く負担がかかるおそれがあります。なるべく足の裏全体でペダルを踏み込むようにすることをオススメします。

「ふるかわ・ぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門のソフィア整骨院を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子万葵