

+ 医知創造ラボ

その足のしびれ、 様子見でいい？

坐骨神経痛・足腰のしびれと痛み — 危険サインの見分け方

脳神経内科

医師が解説 所要 約10分

その坐骨神経痛、 様子を見ていいもの？

結論

大半は数週間で自然によくなります。
でも「3つの赤い旗」があれば、
様子を見ずに今すぐ受診を。

■ まず基本から

坐骨神経痛は「病名」ではなく 「症状の名前」

坐骨神経は、腰からお尻を通して足先まで伸びる、体で最も太い神経。これが刺激されると、お尻から足先にかけて、線を引くように痛み・しびれが走ります。

ここがポイント

頭痛と同じで、坐骨神経痛にも原因となる病気がいくつもあります。
だから「何が神経を刺激しているか」を見分けることが大切です。

危険サイン①:馬尾(ばび)症候群

- ① おしっこが出しにくい・漏れる／便が出にくい
- ② お尻・陰部の感覚が鈍い(サドル麻痺)
- ③ 両足に力が入らない・急に弱る

神経の束(馬尾)が強く圧迫されているサイン。この組み合わせが出たら、様子を見ずにすぐ受診してください。

「完全に動かなくなる前」に受診を

教科書的な危険サインの多くは、すでに手遅れに近い状態。「出しにくい・感覚が少し鈍い」という早めの段階で動くことが、後遺症を防ぐ最大のポイントです。

⚠ これも数日以内に受診を

進む筋力低下(つま先立ちできない・つまずく)／がんの治療歴・原因不明の体重減少／発熱を伴う・強い外傷のあと。

- 危険サインがなければ

多くは数週間で 自然によくなる

- ✓ 「ヘルニアは手術しないと治らない」は誤解
- ✓ 飛び出したヘルニアは自然に縮むことが多い
- ✓ 様子見の目安はおおむね4～6週間

半数
以上

保存療法を受けたヘルニアが
自然に縮小

Pain Physician 2017・複
数研究のまとめ

■ 原因の見分け方①

ヘルニア と 脊柱管狭窄症

	椎間板ヘルニア	脊柱管狭窄症
多い年代	20～40代	中高年・高齢者
楽な姿勢	反らすと楽／前かがみで悪化	前かがみで楽／反らすと悪化
歩行	姿勢で変化	歩くとしびれ→休むと回復

※あくまで目安。確定は受診のうえ画像検査で。

■ 原因の見分け方②

いちばんの手がかりは「姿勢」

前かがみで楽

→ 脊柱管狭窄症

- 神経の通り道が広がり圧迫がゆるむ
- 自転車なら長く乗れる／カートを押すと楽

前かがみで悪化

→ 椎間板ヘルニア

- 座る・物を持ち上げる動作で痛む
- 20～40代に多い

■ 脊柱管狭窄症のサイン

歩くとしびれ、休むとまた歩ける

少し歩くと足がしびれて歩けなくなり、しゃがんで休むとまた歩ける。これを間欠性跛行(かんけつせいはこう)といい、脊柱管狭窄症の代表的なサインです。

こんな方は受診を

歩ける距離がだんだん短くなってきた方は要注意。脊柱管狭窄症は加齢とともに増え、高齢になるほど多くみられます。

■ 背骨以外の原因①

お尻の奥で神経が圧迫される 「梨状筋症候群」

お尻の奥にある梨状筋(りじょうきん)のあたりにて坐骨神経が圧迫され、坐骨神経痛のような症状が出る場合があります。

こんな特徴

長く座るとお尻の奥が痛む／お尻を押すと痛い。坐骨神経痛は、必ずしも腰の背骨だけが原因とは限りません。

足のしびれ、坐骨神経だけが原因とは限らない



帯状疱疹

神経に沿った痛みのおとに、皮膚に発疹が出る。



糖尿病などの神経障害

両足の先から、左右対称にしびれることが多い。



まれに腫瘍・転移

脊髄・神経の病変。片側か左右対称かが見分けの鍵。

- どこにかかる？

何科を受診すればいい？

こんなとき	受診先
緊急サインあり (排尿排便障害・サドル麻痺・両足脱力)	救急 / 整形外科・脳神経外科
腰・足の痛み・しびれ (緊急サインなし)	まず整形外科
両足・手にも広がる／ 力が入りにくい／原因不明	脳神経内科

MRIは「すぐ撮らない」が正しい

危険サインのない急性期に、いきなりMRIを撮ることは、必ずしも勧められていません。意外ですが、きちんとした理由があります。

⚠ なぜ急がない？

多くは数週間で自然に回復し、急いでも方針が変わらない／**症状のない人でも画像に異常は写る**ため、早すぎる検査はかえって不要な不安につながります。危険サイン・4～6週間改善しないときに検討します。

- 治療と、やってはいけないこと

基本は保存療法。自己流の強い刺激に注意

基本の治療

- ✓ 寝込みすぎず、できる範囲で生活続ける
- ✓ 痛み止め・必要に応じて運動療法

やってはいけない

- ✗ 痛いのに強いストレッチ・自己流整体を続ける
- ✗ 「万能のストレッチがある」と思い込む

+ 医知創造ラボ

覚えるのは「赤い旗」3つだけ

排尿・排便の障害

お尻・陰部の感覚の鈍さ

両足の脱力

あれば、すぐ受診。なければ、過度に怖がらなくて大丈夫。



チャンネル登録



高評価