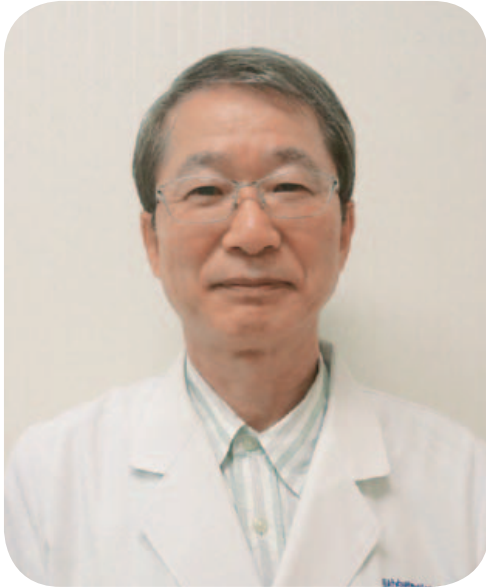




医療  
ホット  
ライン

内科

# 長引く腰の痛み、足のしびれ 「梨状筋症候群」の疑いも



西村内科脳神経外科病院

園田 隆次 先生

## 梨状筋に負担が かかりやすい行動は…

- 日ごろ、姿勢の悪い状態で長く座っている
- 長時間運転することが多い
- 草むしりなどで中腰になることが多い
- ゴルフなどのスポーツをしている

### 【おもな症状】

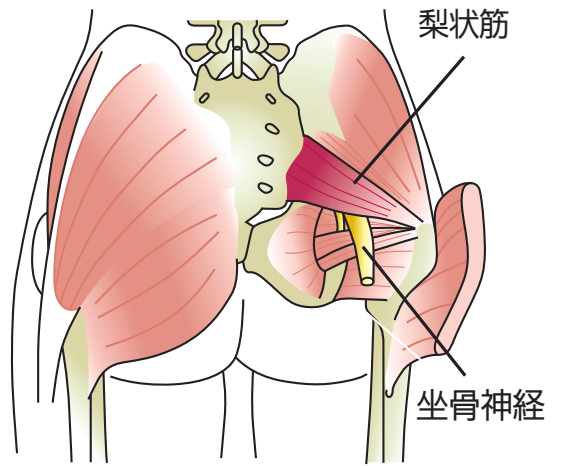
- ・ 腰からお尻にかけて痛む
- ・ 足裏がじんじんしびれる
- ・ 座っていると悪化することが多い
- ・ 腰を前屈させると足のしびれが強くなることもある

腰痛や足裏がじんじんするなどの症状があっても、レントゲンやMRIでは異常がない。その原因の一つとして、「梨状筋症候群」の可能性があります。西村内科脳神経外科病院にお話を伺いました。

— 慢性的な足のしびれ  
MRIやレントゲンで見ても、腰からお尻にかけて痛みが治らない、と訪れる患者さんが多いそうですね。

**園田** そのような症状がある場合、一般的に考えられているのは「椎間板ヘルニア」、足の血管が詰まる「閉塞性動脈硬化症」、脊椎の神経が圧迫される「腰部脊柱管狭窄症」。しかし、

MRIやレントゲンで見ても、どれも当てはまらない場合は、「梨状筋(りじょうきん)症候群の疑いがあります。梨状筋症候群とは、坐骨神経の上にある梨状筋に負担がかかって硬くなることで、神経を圧迫し、痛みやしびれを引き起こします(以下図参照)。触診でないと判断が難しいため、へ



【図1】背面からのイラスト  
通常はやわらかい梨状筋が硬くなることで下を通る坐骨神経が圧迫され、痛みやしびれが起きる

ルニアなどの診断をされることも多いのです。

— 梨状筋症候群の場合、治療はこのように行うのでしょうか。

**園田** 基本的には、マッサージやストレッチで症状を緩和することができません。硬くなった梨状筋をほぐすことで「ラクになった!」という患者さんもいます。またストレッチは、症状がない場合にも梨状筋症候群の予防として有効ですので、ぜひ日ごろから行っていただきたいものです。また運転など座る時の姿勢も予防のポイント。骨盤を入れて、正しい姿勢を保ちましょう。

当院では、「なかなか治らないから、神経に異常があるのでは…」と訪れる患者さんも多くいらっしゃいます。一人ひとりと向き合う中で、梨状筋症候群のように多角的に原因を探ることで、症状の緩和につながるケースもあります。まずはご相談ください。