

## メディア出演報告

2022年8月27日(土)、KBC九州朝日放送「とっても健康らんど」に富永冬樹医師、理学療法士の石本朋子が出演しました。

「坐骨神経痛とは～予防の為に運動」をテーマに、症状の説明と、KBCアナウンサー・三澤澄也さんの実演のもと、ストレッチが紹介されました。



▲左から三澤澄也アナウンサー、富永医師、理学療法士・石本

### 富永冬樹医師より

#### 坐骨神経痛とは

お尻から足先まで伸びる坐骨神経が何らかの原因で圧迫され、痛みやしびれなどが起こるものです。坐骨神経痛は症状名で、病名ではありません。坐骨神経痛を引き起こす代表的な病気として「腰椎椎間板ヘルニア」、「腰部脊柱管狭窄症」があります。

#### 腰椎椎間板ヘルニアとは

背骨と背骨の間にクッションの役割をしている「椎間板」の一部が飛び出す病気です。急に重いものを持ちたり、踏ん張ったりした時に起こりやすく、症状が悪化しやすいです。前屈(前かがみ)した時にしびれや痛みが起こるのも特徴です。

#### 腰部脊柱管狭窄症とは

背骨には「脊柱管」という神経の通り道があります。腰部脊柱管狭窄症とは、その脊柱管の後ろ側にある黄色靭帯が膨らんで脊柱管内の神経が圧迫される病気です。高齢者に多く、腰椎椎間板ヘルニアと違って、後ろに反った時に痛みやしびれが起こりやすいとされています。

坐骨神経痛を起こす病気はその他にもあり、病気によって治療や運動方法のやり方が変わるので、きちんと診断することが非常に重要です。気になる方は、お気軽に当院へお問い合わせください。



### 理学療法士・石本朋子より

理学療法士が実施するリハビリテーションは医師の診断のもと、症状改善のための運動やストレッチを選択し指導しております。また、リハビリテーションでの治療に加えて、症状に合ったご自宅でもできる簡単な運動もご提示させて頂いております。ご自身で行っている運動が合っているか分からない、症状に合った運動方法が知りたい、などがございましたら、一度主治医へご相談ください。

撮影の様子▼

