

MATSUMOTO NEWS

To bring a smile to each patients face

10,11月病院休診日

現時点、10,11月の休診日予定はございません。
休診になる際は、お知らせいたします。

10,11月医師不在日

※現時点での10,11月の松本理事長、木下院長の不在日はございません。
※固定の診療体制を除いての不在日になります。
※不在日は変更になることがあります。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	木下	木下	松本	松本	木下	木下	木下
午後	木下	木下	松本	福大	木下	木下	木下

ネット掲載はじめました

この度、院内に掲示しております新聞が
当院のHPからご覧いただけるようになりました。
下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と
検索するとご覧になれます。

 まつもと整形外科クリニック 



『涼しくなったし、ちょっと運動してみよう！』

そんな季節がやってきました🍂

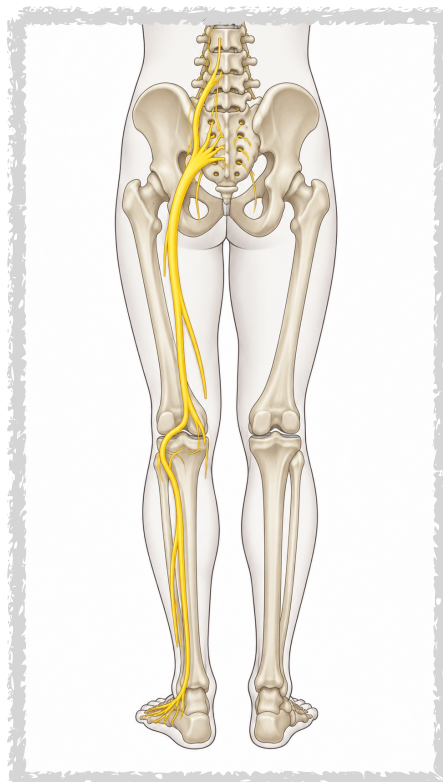
秋は運動を始めるのにぴったりの季節ですが、急な運動は身体への負担になることも。

無理なく少しずつ身体を動かし、痛みや違和感があれば早めにご相談ください。

皆様の”動ける身体”をスタッフ一同サポートしてまいります💪

足のしびれはどこから来るの？

腰だけではない 知っておきたい原因と相談のポイント💡



「足先がジンジンする」「触った感じが鈍い」しびれる場所と、原因がある場所は同じとは限りません。神経の通り道をたどりながら、代表的な原因を見てみましょう。

01 腰の神経の通り道

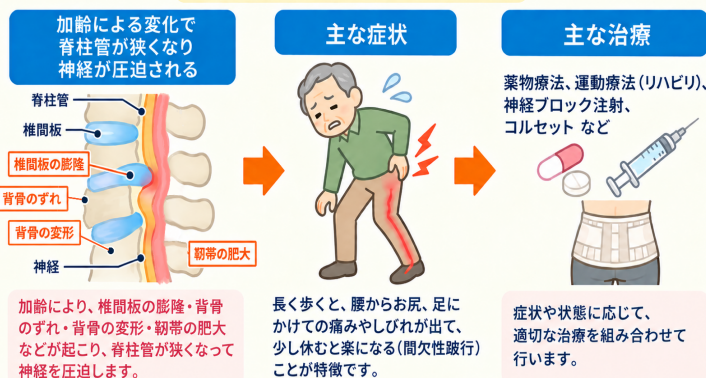
通り道が狭くなる

腰部脊柱管狭窄症

(ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう)

腰で神経が圧迫され、お尻や足にしびれ・痛みが出ることがあります。

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう 【腰部脊柱管狭窄症】



02 背骨の間のクッション

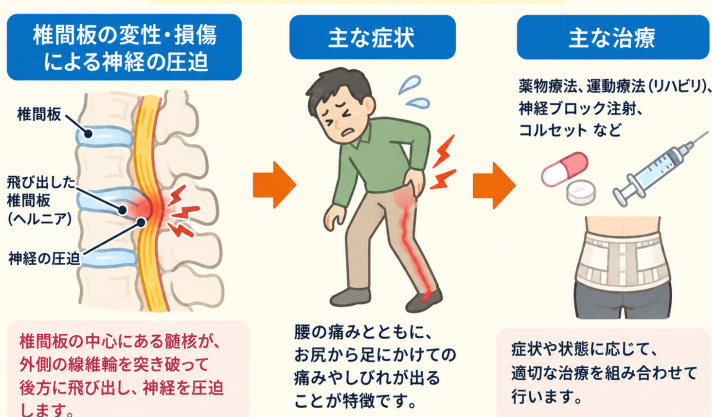
椎間板が飛び出す

腰椎椎間板ヘルニア

(ようついついかんばんヘルニア)

背骨の間にあるクッションの一部が飛び出し、神経を圧迫する病気です。腰痛のほか、お尻から足にかけて痛みやしびれが出ることがあります。

ようついついかんばん 【腰椎椎間板ヘルニア】



03 足へ向かう神経

膝の外側などで圧迫される

腓骨神経の圧迫など

(ひこつしんけい)

腰以外でも神経は圧迫されます。例えば、膝の外側を通る腓骨神経に障害が起こると、すねの外側や足の甲がしびれたり、足首を持ち上げにくくなったりします。

ひこつしんけいのあっぱく 【腓骨神経の圧迫】



04 全身の病気の影響

糖尿病などが神経に影響する

糖尿病などによって末梢神経が傷つくと、両足の先にしびれや感覚の鈍さが出ることがあります。熱さや傷に気づきにくくなる場合もあります。

とうりょうびょう 【糖尿病による末梢神経障害】



⚠️ ここで紹介したのは代表例です。症状だけで病名を決めつけず、診察で原因を確認しましょう。



しびれを上手に伝えましょう！

いつもの言葉で大丈夫。症状が出る場面も、大切な手がかりになります。



診察で伝えたい4つのこと🤔

① いつから？

→突然始まったか、少しずつ出てきたか。

② どこに？

→右足・左足・両足のどこがしびれるか。

③ どんな感覚か？

→ジンジンする、触った感じが鈍いなど。

④ どんなときに？

→歩く・立つ・座るなどで変わるか。

つまずきが増えた、足に力が入りにくいなどの変化もお伝えください。



歩くとつらいときは血流にも注目🚶

足の動脈が狭くなる末梢動脈疾患でも、歩くとふくらはぎなどが痛み、休むと楽になることがあります。足の冷たさ・色の変化・治りにくい傷も伝えてください。

新たな変化はすぐに受診を🏥

足のしびれや腰痛に加え、次の変化が新たに出た場合は、神経の重大な障害の可能性があります。

- ・尿が出にくい、出ない、尿や便が漏れる
- ・股の間や肛門の周りの感覚が鈍い
- ・足の力が急速に弱くなる

次の予約日を待たず、すぐに救急外来などを受診



よくある質問🙋

Q 坐骨神経痛は病名ですか？

一つの病気の名前ではなく、お尻から足にかけて生じる痛みなどの症状を表す言葉です。しびれを伴うこともあります。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、背景にある原因を確認することが大切です。



Q ストレッチをしてもいい？

原因や症状によって異なります。役立つ場合もありますが、無理に伸ばすと症状が強くなることもあります。まず医師や理学療法士に、自分に合う方法を確認しましょう。



次の変化があれば中止して相談

- ・しびれや痛みが強くなる
- ・しびれる範囲が広がる

行っている最中だけでなく、終わった後の変化にも注意しましょう。「しびれるほど効いている」と我慢するのは避けてください。

しびれが続く、強くなる、生活に支障がある場合も、年齢のせいと決めつけずご相談ください。

参考資料

日本整形外科学会 腰部脊柱管狭窄症
日本整形外科学会 腰椎椎間板ヘルニア
NIDDK 末梢神経障害
NHS 末梢動脈疾患
NHS 坐骨神経痛
NHS 運動の注意点