

# 秋桜、咲き誇る



## 足のしびれ、痛み…。坐骨神経痛かも！？

### 坐骨神経痛の主な症状

- ・お尻から下肢にかけて痛みがある
- ・長い時間、立っているのが辛い
- ・腰を反らすと下肢に痛みやしびれがある
- ・前にかがむと下肢の痛みが強くなる
- ・お尻の痛みが強く、座り続けるのが困難
- ・歩くと下肢に痛みがでるため歩けなくなるが、休むと歩くことができる



神埼駅北口のコスモス園

秋も深まり涼しさから寒さに変わりましたね。外行く人の服装も徐々に冬支度と思われる恰好が目立ちます。さて、寒さが気になるような季節の変わり目になってくると、カラダの不調を訴える人も少なくありません。いわゆる『**神経痛**』も同じで、**最大の原因は気圧と気温の変化です**。特に、冷えは痛みに対する感受性を高めるため、秋から冬にかけて、神経痛が起こりやすくなるといわれています。

上記にあげた『**坐骨神経痛**』も神経痛の中でもよく見られる症状です。起きる原因は、「腰部脊柱管狭窄症」や「腰椎椎間板ヘルニア」などから引き起こされるほかに、**老化による下半身の筋肉の衰えが原因のこともあります**。

自分にあてはまるかも…。予防や改善はできるかな…。**武岡病院にご相談ください**ね



# たけおか新聞



## 第14号



### コスモス畑に行ってきました

神埼市の神埼駅北口周辺に広がるコスモス園に行ってきました。当日は天気もポカポカ陽気でコスモス日和で、訪れている人が沢山いました。

長引くコロナ禍で精神的に参ってしまうこともありますが、こうして一面に咲き誇るコスモスを見ていると、しばし癒され、そして、『さあ明日も頑張ろうかなあ…』という気にさせてくれます。人は単純な生き物なんだと思います。

ここ神埼駅は、長崎本線で江北駅とも連絡しています。車社会の佐賀ですが、電車を使って小旅行気分ですを運ぶのも悪くありませんよ。

