

# みどりっこだより



【発行・編集】  
相模原協同病院  
病児保育室「みどりっこ」

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## 足のしびれについて

普段、イスの生活に慣れていると、正座で座ることがきつく感じる場合があります。特に、長時間の正座で足がしびれて痛くなることがあります。『しびれ』の感覚はなぜ起こるのでしょうか。その原因としびれにくくするための方法をお話していきます。

### 「正座で足がしびれる」のはなぜ？

膝から上の体重がふくらはぎの上に乗った状態になる



膝から下の神経や血管が圧迫される



動脈が圧迫されて血流不足が起こる

末梢神経の酸素が不足する

機能低下

異常電流が流れる

ジンジン  
ざわざわ

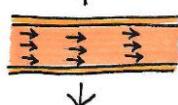
しびれる



ピリピリ  
チクチク

しびれは、足の血流が悪くなっていることを警告するサインで、筋肉の壊死などを防ぐために必要な感覚です。

足をくずすと



足をくずすことによって血流が流れ出す

正座で足がしびれるのは、血管や神経を圧迫したことによる血流の悪化が主な原因です。

### しびれにくくする方法

●足の親指を重ねる。  
かかとの間を開いて座る。



●重心を前(ひざ側)にして、お尻を浮かせるようなバランスにする。



お尻とかかとの間に紙を1枚挟むようなつもりで上半身を上に引き上げる。

●正座用いすを使う。



ふくらはぎの圧迫を少なくして、血流が悪くならないようにしましょう！  
ジーンズのような厚めの生地、ひざの裏が圧迫されるような衣類は避けたほうが良いです。

【文献】1) 佐藤一美、中村美知子：健康人の正座によるしびれ感と末梢血流状態との関係 (Yamanashi Nursing Journal Vol.6No.1)

2) 木村俊達：「正座で足がしびれる」なぜ起きる？しびれない方法は3) HOGUGU「正座による足のしびれの治し方/痺れる原因・メカニズムや対策方法も解説！」