


腰だけでなく
足の痛みもあり
歩きにくい…




腰の痛み
以外に、足が
痺れてきた

その痛み、
ようついつい かんぱん
腰椎椎間板ヘルニア
かもしれません。


(監修)

大阪市立大学大学院医学研究科 整形外科学教室 教授

中村 博亮 先生



太ももの後ろから
ふくらはぎ、
スネの外側に
痛みが…



足を持ち上げ
にくい…

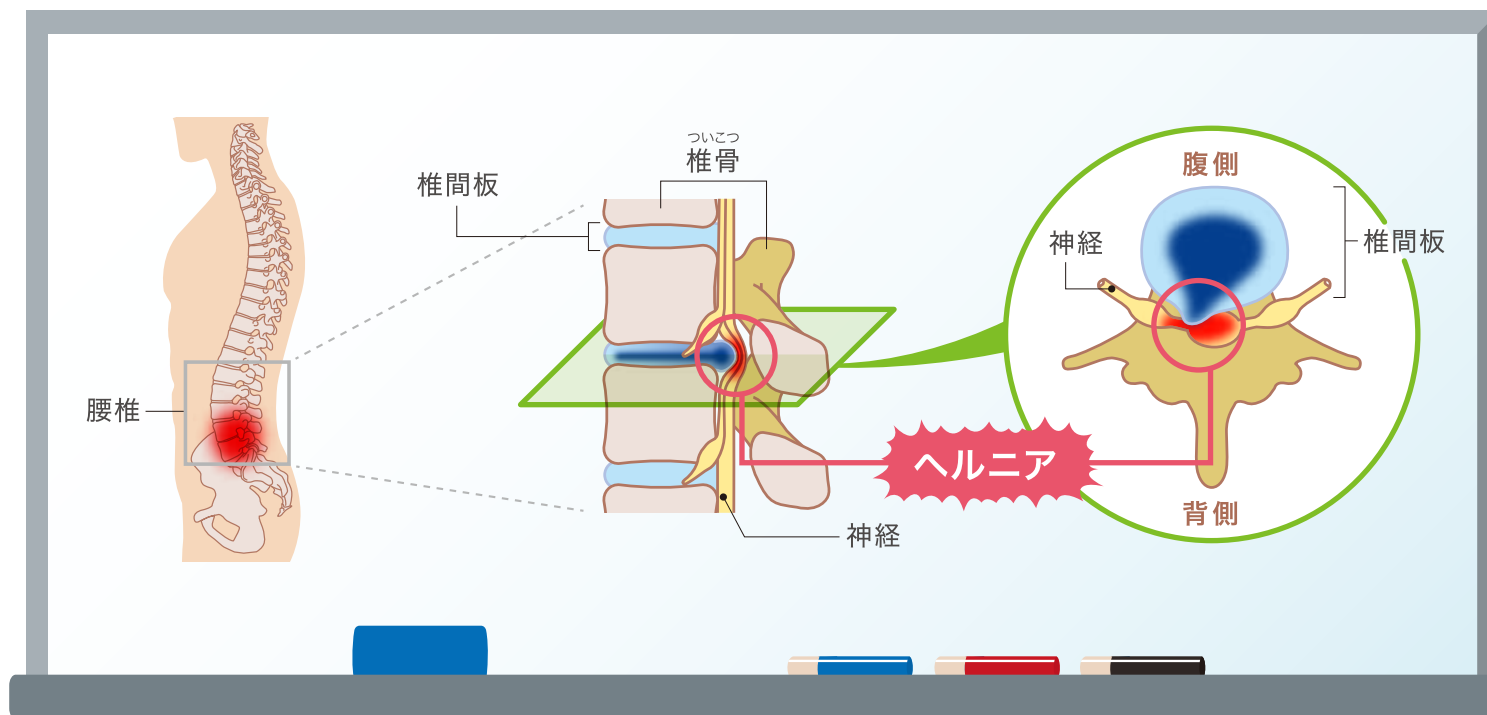
医療機関名

どんな病気ですか？

腰椎椎間板ヘルニアとは、背骨の骨と骨の間にある椎間板というものの一部が飛び出して神経にあたり、足の痛み、しびれなどの症状が出る病気です。20～40歳代の男性に多く発症しますが、誰でも起こる可能性があります。

背骨は1本の骨ではなく、椎骨という骨が積み重なってできています。その椎骨と椎骨の間にあるクッションのような役割を果たしているのが椎間板です。

腰の椎骨（腰椎）の間にある椎間板は特に、日常生活で負担がかかることも多く、何らかのきっかけで椎間板が飛び出すことがあります。背骨の後ろ側には骨に囲まれた空間があり、この中には脳と手足をつなぐ神経が通っています。ここに椎間板が飛び出して神経が押されると、その神経が伸びて行った先の足において痛みやしびれを感じたり、足が動きにくくなったりします。



どんな症状が出るのですか？

足の痛みやしびれ、腰痛などが主な症状です。急に痛みが出ることも多いとされていますが、徐々に痛みが強くなるケースもあります。

今の状態をチェックしてみましょう。
症状を把握し治療にお役立てください。

✓ 太ももの後ろからふくらはぎ、
スネの外側などに痛みが走る

✓ 腰の痛み

✓ 筋肉のまひ



✓ 足を持ち上げにくい、
歩きづらい

✓ 足の感覚が鈍くなる

✓ 尿が出にくいといった
排尿障害



どのように診断するのですか？

症状、経過、身体診察の結果、レントゲン、MRI検査などを総合して診断します。

問診

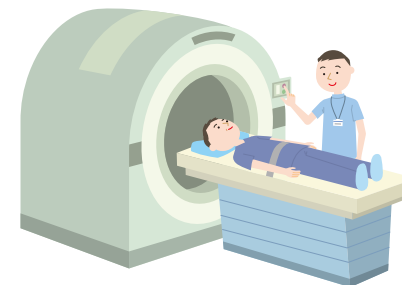
「どこが痛いか」「どのような症状があるか(痛み、しびれ、動けない等)」「痛みやしびれの種類(鈍痛、刺すような、チクチクする等)」などを問診します。

触診

患者さんの体にふれて、筋肉、背骨、関節などの状態を確かめます。足を持ち上げたり曲げたりして特定の場所が痛くなるかなどを調べます。

検査

ヘルニアを目に見える形で確認するにはMRI検査が有用です。椎間板ヘルニアの場所、大きさ、形、神経がどれだけ押されているかなどがわかります。



どのように治療するのですか？

腰椎椎間板ヘルニアは自然に縮小したり、大きさは変わらなくても症状がおさまるケースも多くあります。症状が出てから間もない場合には、症状を和らげる治療が中心になります。

症状が長く続く場合(3ヶ月以上)や、症状が出てからの期間が短くても痛みやしびれが強くて日常生活や仕事に支障がある場合には、手術を検討することになります。

〈主な治療方法〉

姿勢の工夫

重労働など腰に負担をかける動作を控え、楽な姿勢をとるようにします。



薬物治療

痛みや炎症を抑えるために、非ステロイド性消炎鎮痛薬などを服用します。湿布薬や塗り薬などの外用薬を併用することもあります。

椎間板内酵素注入療法

椎間板内に腰椎椎間板ヘルニア治療剤を使用して、ヘルニアによる神経の圧迫を弱める方法です。

コルセット

コルセットにより腰を安定させ、椎間板にかかる負担を減らします。



神経ブロック

薬物治療でも痛みが改善されない場合、痛みの起きている神経やその周辺に薬剤を注入して痛みを抑えます。

手術療法

手術によりヘルニアを取り出し、神経への圧迫を取り除きます。数日から2週間ほどの入院が必要です。

症状によっては、緊急手術の適応となることがあります。



現在は、患者さんの状態や症状に合わせさまざまな治療法がありますので、P3,4の症状がある方はぜひ担当医にご相談ください。