



市民病院総務課 問 23 - 7852

シリーズ第51話

 ようつついっかんぼん
 腰椎椎間板ヘルニア

腰痛の原因にはさまざまな病気がありますが、その中でも有名なものの一つに「椎間板ヘルニア」があります。

椎間板とは、背骨の骨と骨の間にある軟骨のことで、クッションの役割を果たしています。老化や激しい運動などでこの椎間板が飛び出し、神経を圧迫することがあり、激しい痛みやしびれを引き起こします。これが椎間板ヘルニアです。

首から腰までどの場所にも発生する可能性があります。圧倒的に多いのは腰の部分で起こります。腰椎椎間板ヘルニアの症状は、お尻から足にかけて激しい痛みがあります。咳やくしゃみをしただけでも、飛び上がるほどの痛みとなることも特徴の一つです。そのヘルニアの程度によってさまざまですが、自

覚症状としては、「長く立っていることができない」「長く歩くと座ってられない」「座ったり立ったりすることがつらくなる」などがあります。

「腰が前に曲がりにくい」「腰や背中がひどく凝る」「腰を曲げると太ももやふくらはぎにしびれるような痛みが走る」「歩行困難になる」「尿が出にくくなったり、便秘がちになる」などの症状がある場合、椎間板ヘルニアの可能性を疑い早めに整形外科などの専門医を受診しましょう。

腰椎椎間板ヘルニアになると、初期の段階では湿布や鎮痛薬を使い、安静にすることで症状が和らぎますが、いったんは治ったと思っても再発する危険性が高く、症状が重い場合には

手術をお勧めするケースもあります。

椎間板ヘルニアを予防するには、正しい姿勢を身につける、腹筋や背筋、下半身の筋肉を鍛えるための軽く汗をかく程度の運動（ウォーキングなど）を習慣づけると良いでしょう。最近では子どもの姿勢の悪さが話題に上がることがあります。今のうちから直しておかないと、いずれ腰椎椎間板ヘルニアのような症状を引き起こしてしまします。

予防策のポイントは、「太り過ぎないこと」「長時間同じ姿勢をとらないこと」「寝具は少し硬めにする」「寝ころんで本を読んだりゲームをしたりしないこと」など背骨に負担をかけないようにすることです。また、「重い物を持ち上げる」「引


 市民病院 整形外科
 診療部長 藤岡克博

つ張る」「体をひねる」などの動作を行うときには細心の注意を払うようにしましょう。

腰椎椎間板ヘルニアには、ぎっくり腰のように急に痛む急性型のヘルニアと、ジワジワと痛みが出てくる慢性型のヘルニアがあります。

急性型のヘルニアは重い物を持ち上げたり、体を不意にひねったりすることで激しい痛みに襲われますが、安静にしていれば時間とともに痛みが和らぎます。痛みが和らいだとしても、椎間板が損傷していることには変わりありません。そのまま放置してしまうと、再び腰に負担がかかったときにさらなる神経の圧迫を引き起こしてしまうので、早めに医療機関へ受診してください。