【待合室掲示用】



大阪府医師会発

けんこう情報

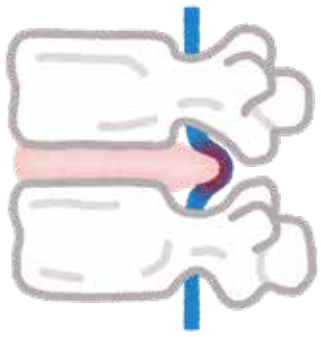


椎間板ヘルニア

強い腰痛や脚のしびれを伴う椎間板ヘルニア、
まずは整形外科で適切な検査を受けましょう。

かつては、重症になると、手術をしなければ治らないと考えられていましたが、MRIなどの画像診断の進歩に伴い、ヘルニアには自然消滅するタイプがあることが明らかになりました。

●椎間板ヘルニアとは？



椎骨と椎骨の間にある軟骨でできた椎間板に強い圧迫が加わることで、その一部がはみ出す病気です。はみ出した一部が神経を圧迫するため、強い腰痛や、脚全体に痛みやしびれが起こる坐骨神経痛などが生じます。重症の場合には、排尿・排便障害が起こることもあります。ぎっくり腰の原因疾患の一つで、前かがみや座った姿勢で重いものを持ち上げたり、急な動作をとったりすることで発症しやすいことが分かっています。

●椎間板ヘルニアと診断されたら？

安静や腰の牽引療法などで経過をみます。通常は数週間で痛みは治まりますが、完全に治ったわけではないので、激しい動作は禁物です。



最近では、MRIなどの画像診断の進歩に伴い、ヘルニアには自然消滅するタイプがあることが明らかになってきたので、まずは痛みをとりながら保存療法（手術をしないこと）を行い、経過を観察しながら治療を進めます。脚の力が落ちたり、排尿・排便障害がある場合には、手術を検討します。

●椎間板ヘルニアの予防は？



日頃からよく歩いたり、スポーツなどによって腹筋や背筋などの背骨の支持筋を強くしたりすることで、腰部の脊柱の負担を軽減することができます。また日常の動作では、椎間板の内圧が上がる前かがみや座った姿勢での作業をなるべく避けるようにすると良いでしょう。

脚のしびれを伴う激しい腰の痛みなどの症状が現れたら、早めに整形外科を受診し、治療法を相談するようにしましょう。



〔大阪府医師会ホームページ〕 https://www.osaka.med.or.jp