



骨と関節をイメージした  
整形外科アピールマーク

よう つい つい かん ぼん

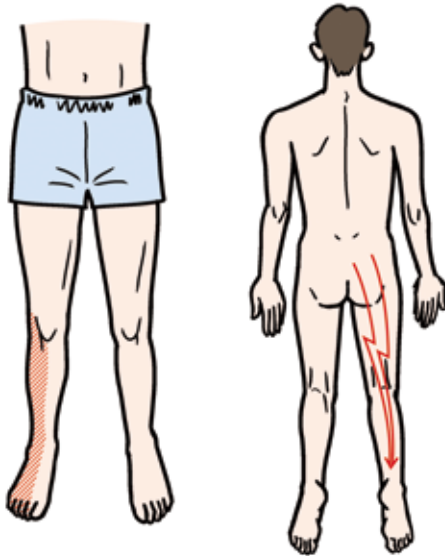
# 腰椎椎間板ヘルニア



「運動器の健康」世界運動  
動く喜び 動ける幸せ

## ● 症状 ●

腰椎椎間板ヘルニアでは、腰や臀部が痛み、下肢にしびれや痛みが放散したり、時に下肢に力が入りにくくなることがあります。重いものを持ちたりすると痛みが強くなることがあります。

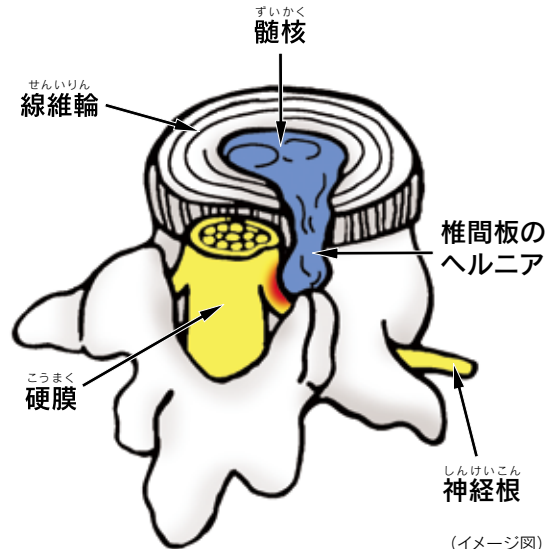


しびれが  
よく起こる部位

下肢放散痛

## ● 病態 ●

椎間板は、腰の背骨に加わる衝撃を緩和するクッションの役割を担っています。椎間板は中心部にゼリー状の髄核と呼ばれる柔らかい組織と、その周囲の線維輪と呼ばれる丈夫な外層とで構成されています。この椎間板の内容物が押し出され突出します。これを椎間板ヘルニアと呼びます。



(イメージ図)

## ● 原因 ●

椎間板が加齢、繰り返される外力により変性、断裂して起こります。悪い姿勢での作業や喫煙が原因となることもあります。



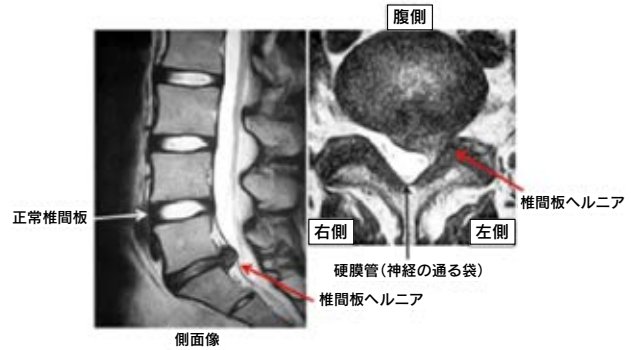
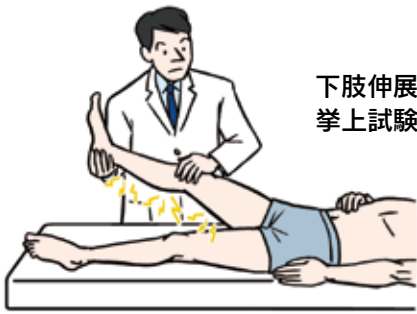
重いものを持ち上げる



運転

## 診断

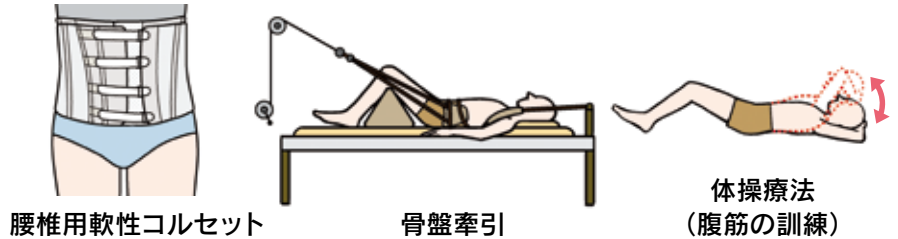
下肢伸展挙上試験(膝を伸ばしたまま下肢を持ち上げ痛みの出現をみる)や下肢の感覚が鈍いかどうか、筋力が弱くなっていないかなどで診断します。さらに、X線撮影やMRI(図)などで検査を行い診断が確定します。MRI画像で椎間板の膨らみなどが認められていても、症状がなければ多くの場合問題はありません。



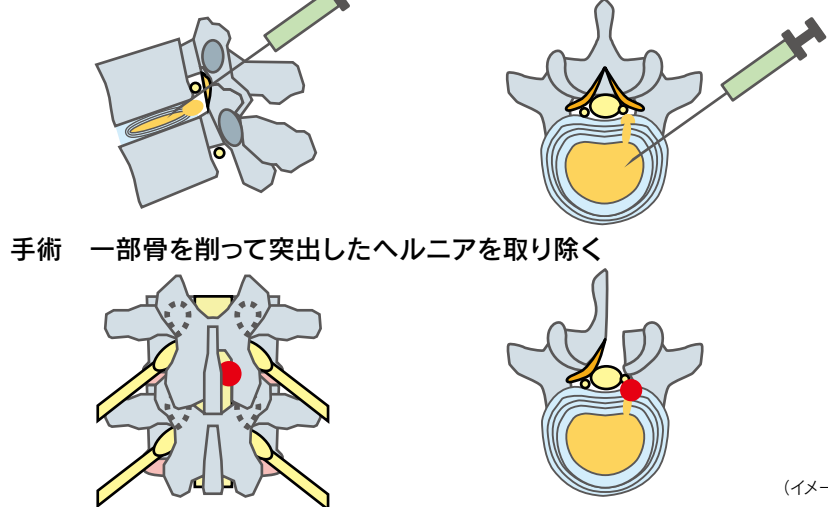
## 治療

通常は消炎鎮痛薬や神経痛に対する内服薬の治療がまず行われます。痛みが強い時期には、腰部の安静やコルセットの装着などを行い、さらに症状が強い場合には神経ブロック療法(神経の周りに痛みや炎症を抑える薬を注射する)を行い痛みをやわらげます。急性期が過ぎれば、骨盤牽引、運動療法などを行うこともあります。一般的に手術をせずに薬物治療、理学療法などで症状は軽快しますが、痛みが治らない場合、下肢の脱力、排尿・排便障害がでてくるような場合には手術が行われます。椎間板ヘルニアの種類によってはヘルニアを縮小させる薬剤を椎間板内に注射する治療(椎間板内酵素注入療法)なども行われています。

### コルセット、牽引治療、運動療法



### 椎間板内酵素注入療法



(イメージ図)