



健康通信

第302号

令和5.12.1発行

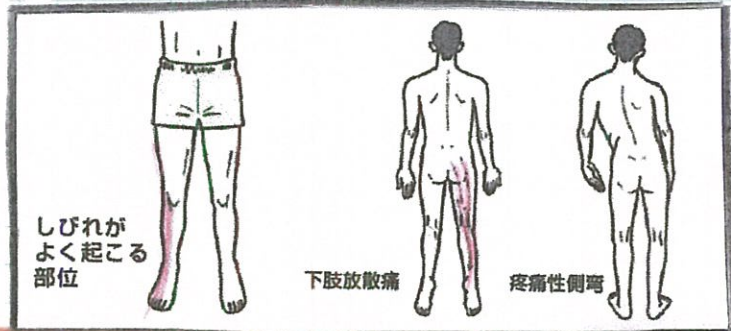


今月のテーマ 椎間板ヘルニア



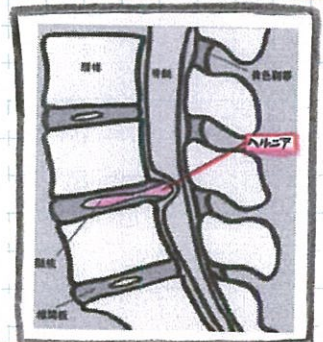
症状

腰や臀部が痛み、
下肢にしびれや痛みが放散したり、
足に力が入りにくくなります。



原因と病態

椎間板は繊維輪と髄核でできていて、
背骨をつなぎ、クッションの役目をしています。
その一部が出てきて神経を圧迫して症状が出ます。
椎間板が加齢などにより変性し断裂して起こります。
悪い姿勢での動作や作業、喫煙などでヘルニアが起こりやすくなります。



診断

下肢伸展挙上運動(膝をのばしたまま下肢を挙上し、
坐骨神経痛の出現をみる)や下肢の感覚が鈍いか
どうか、足の力が弱くなっていないか等と診断し
ます。さらにレントゲン、MRI撮影で診断を確定
します。



予防と治療

ヘルニアの種類にもよりますが、基本的には
数カ月で自然に吸収され消失されることが
多いと報告されています。

痛みが強い時期

安静、コルセット着用、消炎鎮痛剤の内服・坐薬
神経ブロック(腰の周りに痛みや炎症を抑える薬を注射する)

痛みが軽くなったら...

運動療法を行うこともあります。
※これらの方法で改善がない場合、手術をお勧め
することがあります。

痛みが落ち着いてきたら

運動不足は筋力が弱ったり緊張状態になり、
椎間板も硬直するため、ヘルニアも悪化の一途
を辿ります。ウォーキングやストレッチ、スイミングなど
はヘルニアの方にも良い運動です。また、腰や
お腹周りの筋肉をつけることができれば、
腰にかかる負担を軽くできます。足や股関節
などの下半身をしっかりと鍛えましょう。

