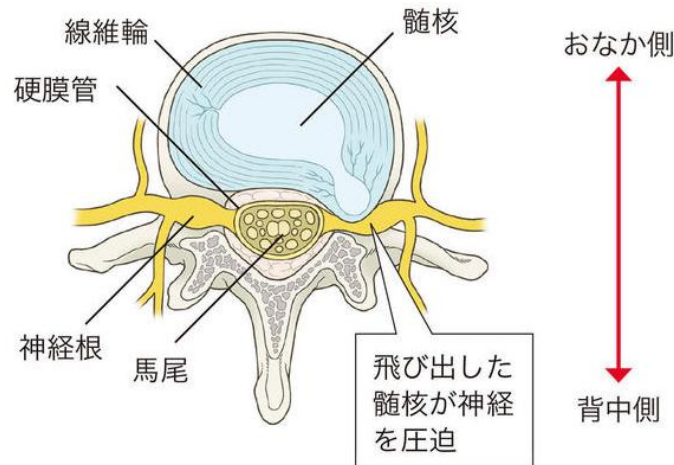


# ～腰痛の原因、『椎間板ヘルニア』って？～

## ●どんな病気？

背骨の骨と骨の間には、クッションの役割を果たしている『椎間板』が存在します。

椎間板の中心部には、ゼリー状の柔らかい『髄核(ずいかく)』というものがあり、周囲を『線維輪(せんいりん)』という厚い組織に囲まれています。その椎間板に大きな力が加わって亀裂が生じ、髄核が線維輪から外にはみ出してしまい神経を圧迫した状態を【腰椎椎間板ヘルニア】といいます。



## ●どんな症状が出るの？

《発症部位と症状》

- ・ 第3腰椎と第4腰椎の腰椎椎間板ヘルニア  
：太ももの前や内側が痛んだり、だるくなり、時にはしびれたりします。
- ・ 第4腰椎と第5腰椎の腰椎椎間板ヘルニア  
：ヘルニアの中で最も発症しやすい部位です。  
症状としては、外すねの外側が痛んだりしびれたりします。また、親指の力が入らなかったり、足首があげられなくなります。
- ・ 第5腰椎と第1仙椎の腰椎椎間板ヘルニア  
：ふくらはぎ、かかと～足の裏、足の小指がしびれて痛みます。つま先歩きができなくなります。

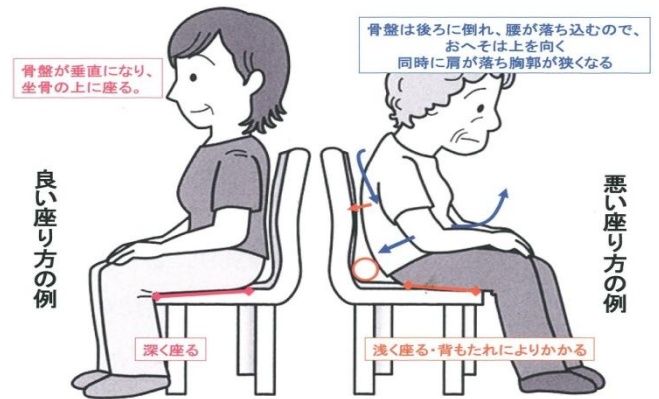
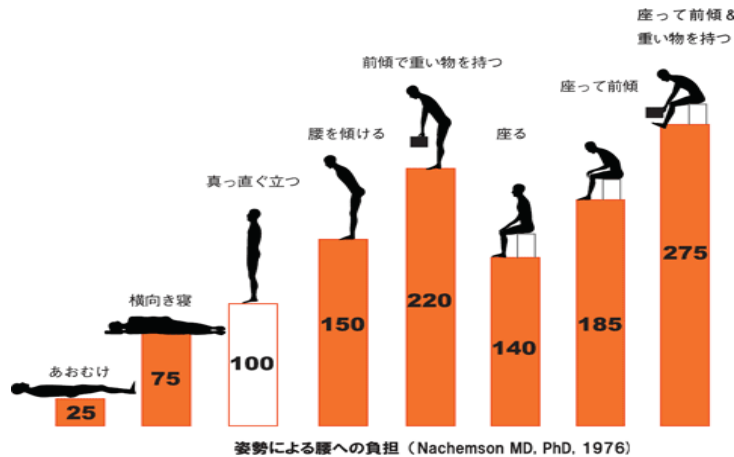


※あくまで症状の領域は目安なので、何か違和感があればすぐに病院で検査してもらいましょう。

# ●なんでなってしまうの？

多くの場合、日々の生活の中で椎間板への負担が積み重なり発症します。長時間の車の運転や中腰での作業、重いものを持つなど、腰に負担のかかりやすい生活を送っている人ほど腰椎疾患を発症しやすいと言えます。

悪い姿勢で座る、立ったまま前屈みになるといった姿勢や動作でも体重の約 2・5 倍の圧力が椎間板にはかかるといわれています。こうしたことを繰り返すことで、髄核が線維輪から突出してしまい椎間板ヘルニアを起こしてしまいます。



## \*当院では、、、\*

医師の診察のもと、理学療法士がマンツーマンで 40 分間、患者様の症状に合った運動やストレッチ方法を選択し治療を行っていきます。また、自宅でも運動を行えるように自主トレーニングの指導も教え、症状の改善に努めていきます。

腰痛で生活に悩まれている方は是非、早めに当院の受診をお勧め致します！！

### 参考、引用文献

- [https://www.itoortho.jp/youtu\\_info/04.html](https://www.itoortho.jp/youtu_info/04.html)
- <https://kenka2.com/articles/550>
- [https://eonet.jp/health/doctor/column16\\_1.html](https://eonet.jp/health/doctor/column16_1.html)
- <http://www.segawa-medical.com/blog/983.html>
- <https://ameblo.jp/kunitachiekimae/entry-11276396359.html>
- <http://youtsu-hernia.info/category4/entry16.html>