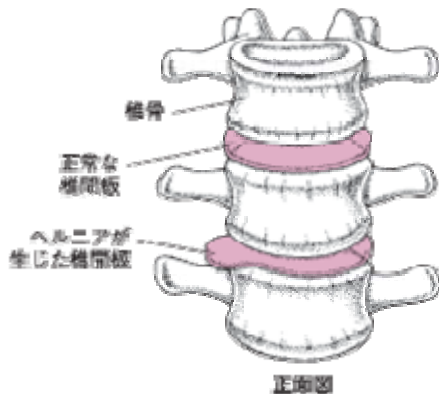


腰椎椎間板ヘルニアについて

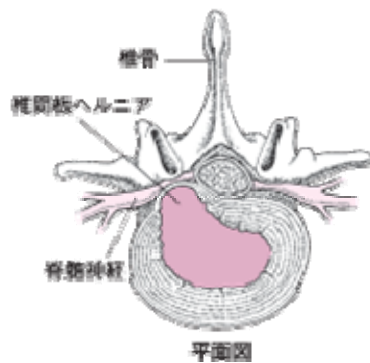
腰椎椎間板ヘルニアは20歳代から40歳代に好発する疾患で、男性患者の方が女性患者より少し多いと言われています。全人口の1%が罹患すると言われていていますが、手術にまで至る例はそんなに多くないようで、10万人に40人前後と言われています。



【椎間板ヘルニアの要因】

環境因子として労働や喫煙が関与していると言われています。また10代に発生するような若年者では遺伝的素因も関係しているのではないかと考えられています。

激しいスポーツをするとヘルニアが増えるのではないかと考える方もおられるでしょうかまだはっきりした答えはないようです。



【椎間板ヘルニアの症状】

腰痛、下肢痛、力が入らない

腱反射の低下、痛みやさわった感覚が鈍くなる、

などがあります。また中には脚をまっすぐ上げると痛みが走ったり、逆にうつ伏せになって膝を曲げると太腿が痛くなると言った方もおられます。

【診断】

先程まで述べた症状とレントゲン撮影、MRI、神経根造影などで診断できます。

【治療】

外来通院で治療できる方もおられますが、症状がひどくなれば安静を保つため入院していただきます。その上で鎮痛剤の服用、各種の注射(硬膜外ブロックや神経根ブロック)、コルセットの着用などの治療を行ないます。少し痛みがおさまれば徐々にリハビリでの牽引や腰痛体操などを始めてもらう事になります。

どうしても保存的治療で症状がとれない場合には手術になります。手術は症例によって方法も異なりますので医師にお聞き下さい。

〈裏面もご覧ください〉

腰痛体操の例です。腹筋と背筋をバランスよく鍛えて下さい。また背筋のストレッチなども除痛には効果的です。あまり無理をせず、徐々に行なって下さい。



腰痛体操はすぐに効果が現れるといったものではありません。数ヶ月以上根気よく続けてみて下さい。