



その腰の痛み、足のしびれは、我慢しないで医師に相談を 広告

福岡整形外科病院
整形外科／臨床研究センター

とみなが
富永冬樹先生に聞く
ふゆき



日本では自覚症状のある人がとくに多く、国民病ともいわれる腰痛。この腰痛をはじめお尻や足の痛み・しびれを引き起こす腰椎椎間板ヘルニアについて、日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科専門医の富永先生にお話をうかがいました。

早期受診が原因の把握と慢性化の防止に役立つ

腰痛に悩んでいる場合、医療機関を受診するタイミングは、1週間以上同じ痛みが続いている場合や、鎮痛剤を飲んでもその痛みが変わらない場合が挙げられます。

早期受診が大切な理由としては、次の2点があります。ひとつは、原因を特定し、早期の診断が可能となることです。これにより、自然治癒の可能性をはじめ、今後の経過を予測し、治療方針に反映することが出来ます。

もうひとつは、痛みの慢性化を防ぐためです。発症から3カ月以上痛みが続いてしまふと病態が複雑化し、診断が難しくなります。また、鎮痛剤などの薬を使用しても十分な改善が得られない可能性が増え、その結果、治療期間が長くなってしまふケースもめずらしくありません。

腰椎椎間板ヘルニアでは負担の少ない治療を優先

腰椎椎間板ヘルニアの治療としては、原則として、患者

さんの体への負担が少ない治療法を優先します。まずは鎮痛剤で様子を見るという選択もあります。一時的な対応にみえるかもしれませんが、実は大切な治療の一環です。実際、患者さんには、「今ある痛みを和らげることが、慢性化を防ぐためにはとても重要なことです」と、よく説明しています。

また、手術を検討する場合は、そのメリット、デメリットや、どのくらいの患者さんに改善がみられるかなどの具体的なデータを医師に確認することも重要です。ヘルニアのタイプによっては、保存療法と手術の中間に位置する、椎間板内酵素注入療法という注射での治療も選択肢のひとつになります。「早期に復帰したい」、「短期間の入院で済ませたい」など、患者さん一人ひとりの希望に沿った治療法を医師と相談しながら決めていくことが大切です。

受診するか悩まれる場合は専門医がいる医療機関へ

受診の際には、日常生活の中で、どのような時間帯にどのような体勢で痛みが生じるのかをお伝えいただくことが重要です。問診内容と診察、さらにレントゲン・MRIといった画像診断を合わせることで、診断の精度が高くなります。

腰痛の原因はさまざまです。一度の診察で病名を特定できることは難しい場合もありますが、まずは、診断を受けることで治療方針が明確になることもあります。

受診を迷われている場合は、すでに日常生活に支障をきたしていることも少なくないと思います。脊椎を専門とする医師のいる医療機関を一度、受診してみてはいかがでしょうか。

ようついついかんぱん 腰椎椎間板ヘルニアとは

腰椎（腰にある背骨）の骨と骨の間でクッションの役割を果たしている椎間板が飛び出し（これをヘルニアと呼ぶ）、神経を圧迫することで腰や足に痛み、しびれを引き起こす病気。症状が進行すると足のまひや、排尿・排便に支障をきたすこともある。

代表的な治療方法⁽²⁾…ヘルニアは自然に縮小したり、大きさは変わらなくても症状が治まることもあるため、保存療法で痛みを和らげる治療から始めることが多い。 ※症状によって選択できる治療法は異なります。

保存療法

「安静（腰に負担をかける動作を控える）」、「薬物療法（飲み薬や貼り薬などで痛み、炎症を抑える）」、「理学療法（ストレッチ、筋トレなどの運動や、コルセットの着用など）」、「ブロック療法（神経の痛みの信号をブロックする）」などがある。

椎間板内酵素注入療法

保存療法と手術療法の中間的な治療方法⁽³⁾。椎間板内に酵素を含んだ薬を直接注射することでヘルニアによる神経への圧迫を弱める。一部の椎間板ヘルニアのタイプに適用。

手術療法

手術によりヘルニアを取り出し、神経への圧迫を取り除く方法。保存療法で効果が不十分な場合や、神経症状が重度の場合に行われる。筋肉のまひなどがみられた場合は早期に行う場合もある。内視鏡を用いて痛みや創（きず）を少なく切除することもある。

腰ヘルニア.jp



腰椎椎間板ヘルニアの詳しい情報はこちら。相談できる病院も探せます。

腰ヘルニア.jp

提供：生化学工業株式会社

出典：(1)厚生労働省「2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/> (2025年2月27日に利用)、(2)日本整形外科学会・日本脊椎脊髄病学会「腰椎椎間板ヘルニア診療ガイドライン2021(改訂第3版)」、(3)日本脊椎脊髄病学会ホームページ「椎間板内酵素注入法」