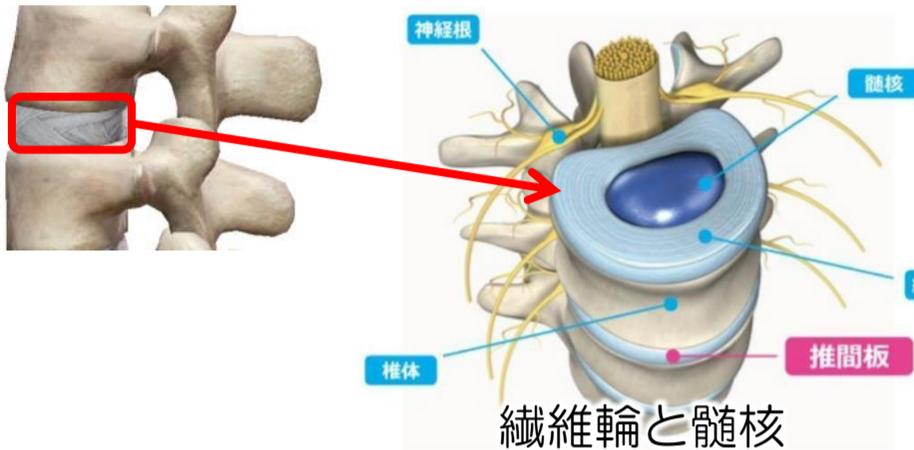


腰部シリーズ③ 腰椎椎間板ヘルニア

1:腰椎椎間板ヘルニアの病態と原因

椎間板ヘルニアとは



椎体(背骨)の間には、**椎間板**というクッションの役割を持つ組織があります。椎間板は線維輪と髄核でできています。椎間板ヘルニアは髄核が線維輪を飛び出して後方の神経を圧迫することで様々な症状がでる疾患です。

原因



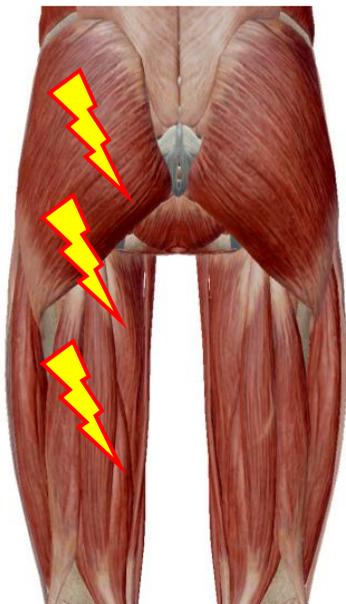
前屈動作



髄核の脱出

右図の前屈のように背骨を曲げることで椎間板は後方へ移動するといわれています。そのため、不良姿勢(背中を丸める等)で動作や作業を繰り返し行うことでヘルニアが起こりやすくなるといわれています。また、喫煙や遺伝なども発症に関係があるといわれています。

2:腰椎椎間板ヘルニアの症状



主に**お尻や足の痛み、しびれ、力が入りにくい**という症状が出ます。特に、お尻から太ももの裏に出る痛みやしびれは**坐骨神経痛**と呼ばれる、腰椎椎間板ヘルニアに起因する代表的な症状です。