

# 患者さんのための腰椎椎間板ヘルニア ガイドブック

—診療ガイドラインに基づいて—

# 患者さんのための 腰椎椎間板ヘルニア ガイドブック

診療ガイドラインに基づいて



編集：日本整形外科学会診療ガイドライン委員会  
腰椎椎間板ヘルニアガイドライン策定委員会



南江堂

## 編集

●日本整形外科学会診療ガイドライン委員会 腰椎椎間板ヘルニアガイドライン策定委員会

### 策定組織

#### ◆日本整形外科学会

理事長：中村 耕三

#### ◆日本整形外科学会診療ガイドライン委員会

担当理事：米延 策雄

委員長：久保 俊一

#### ◆腰椎椎間板ヘルニアガイドライン策定委員会

責任者：四宮 謙一

#### ◆患者さんのための腰椎椎間板ヘルニアガイドブック

責任者：四宮 謙一

執筆者：

はじめに	四宮 謙一	東京医科歯科大学大学院整形外科
第1章	宮本 雅史	日本医科大学医学部整形外科
第2章	永田 見生	久留米大学医学部整形外科
第3章	白土 修	埼玉医科大学医学部整形外科
第4章	持田 譲治	東海大学医学部整形外科
	小森 博達	横浜市立みなと赤十字病院整形外科

アドバイザー：

米延 策雄	国立病院機構大阪南医療センター整形外科
高橋 和久	千葉大学大学院整形外科

## 患者さん、患者さんの家族のためのガイドブック発刊によせて

---

整形外科は、骨、関節、背骨、筋肉、神経など運動器の病気や怪我を治療対象としています。運動器は体を動かすための器官です。したがって、その病気や怪我は体を動かせない、歩けないなどということになり、日常生活が大変不自由になります。

日本整形外科学会では運動器の病気や怪我について質の良い医療を皆様に提供できるよう、平成14年以来、特に頻度の多い病気や怪我を選び、その「診療ガイドライン」をつくってまいりました。「診療ガイドライン」は、日本を含め世界中で行われてきた研究の成果や専門医の意見をまとめたもので、医師向けに書かれたものです。

今回、この「診療ガイドライン」をもとに、患者さんや患者さんのご家族のための解説書「ガイドブック」を作成することといたしました。皆様からよくお聞きする質問への答え、また医師側から皆様にぜひ知っておいていただきたい事柄も書くようにいたしました。

皆様が、病気や怪我について情報が必要な時、この「ガイドブック」がお役にたてば幸いです。

日本整形外科学会はこれからも運動器の病気や怪我に対して、質の良い医療を提供できまよう努力してまいります。

2008年9月

日本整形外科学会理事長  
中村耕三

# はじめに：この本を作った理由

病院やクリニックの外来を受診される人のなかで腰痛ようつうに困ってられる患者さんの数は最も多く、大部分の方は一生のうちで一度以上の腰痛を経験していると言われております（この本を読まれる皆さんも当然ながら腰痛を経験されていらっしゃると思います）。

しかし腰痛を引き起こす疾患には、さまざまな病気があります。そのなかには原因がはっきりしている腰椎椎間板ヘルニアようついついかんばん、腰部脊柱管狭窄症ようぶせきちゅうかんきょうさくしやうなどと、その一方で原因があまりはっきりしない慢性腰痛症まんせいようつうしやうや、一般的にぎっくり腰といわれる急性腰痛症きゅうせいようつうしやう（腰の捻挫ねんざなど多くの原因が含まれている）などがあります。

このように腰痛を引き起こす多くの疾患群のなかで、腰椎椎間板ヘルニアは患者さんの数も多く、また病気の原因がはっきりしている疾患の一つです。腰椎椎間板ヘルニアについては本文中で詳しく述べられていますが、簡単に言うと、「背骨せぼねのクッションの役目をしている椎間板の中心にある柔らかい髓核組織ずいかくそしきが後方に突出して脊柱管内ちゅうかんないの神経を圧迫することによって起こる」とされています。症状は腰痛であったり、足先まで走る痛みであったり、足の筋力低下、足の感覚の低下などを示すことがあります。時には腰椎椎間板ヘルニアにより尿の出が悪くなることもあって、その場合には緊急に手術をしなければいけないと考えられています。ただ、大部分の患者さんは時間経過とともに徐々に痛みが減少して、結果としてあまり苦痛を訴えなくなります。

このように腰椎椎間板ヘルニアは病気の原因が明らかであることから、手術を受けたほうが良い場合や手術以外の治療を受けた場合の経過予測なども、比較的判断しやすい病気です。適切な治療をすればほぼ確実に治癒ちゆするはずの病気です。しかし不適切な診断や治

療を受けたために症状が悪化して後遺症を残したり、またいつまでも症状が持続するようになるという恐れもあります。それによって体の被害をこうむるだけでなく、不必要で高額な医療費を払わなければなりません。この本でお知らせするように、整形外科医のなかでも認定脊椎脊髄病医（日本整形外科学会）あるいは認定脊椎脊髄病外科指導医（日本脊椎脊髄病学会）は整形外科医のなかでも、椎間板ヘルニアの診察、治療経験が豊富です。受診する医療機関を選ぶ際、こうした資格を持った医師がいるかどうかということが、一つの目安になると思います。

日本整形外科学会では医師に対しての生涯教育の一環として、2002年より腰椎椎間板ヘルニアを含んだ多くの疾患の医師向け「診療ガイドライン」を作成しており、医師が適切な診断と治療を行えるように教育を行っています。

今回は一般の方にも腰椎椎間板ヘルニアとはどんな疾患であるかを知っていただくことを目的としてこの本を出版いたしました。

本書が適切な診断を受け、医師と相談しながら最適の治療を選択するための手引きとなり、多くの腰椎椎間板ヘルニアに悩む患者さんにとっての助けになることを心から祈っております。

#### ★日本整形外科学会

社団法人 日本整形外科学会 (<http://www.joa.or.jp/jp/index.asp>)

#### ★診療ガイドライン

ある病気について、臨床医と患者さんが適切な医療の判断を行えるように支援するために、指針を示した文章。

# この本を利用するにあたって

診療ガイドラインは、

1. おおよその人に当てはまることが書いてあります。しかし個人差がありますので、自分に当てはまるかどうかは主治医に相談してください。
2. 医学知識を十分には持っていない方を対象に、わかりやすいことを優先して書いてあります。割り切って書いてある点、詳細を省いてある点があります。
3. 全体を読んでください。一部だけを拾い読みして判断すると、誤解することがあります。

一般に診療ガイドラインは患者数が多い病気について作られます。それは、特に治療法について患者数が多いほどデータがたくさん集まるため、統計により確かな事実を導き出せるためです。腰椎椎間板ヘルニアは患者数が多いために統計学的にも確かな部分もありますが、その一方で統計学的にまだ結論が出ていない項目についても専門医の経験に基づいて補いました。

4. むずかしい用語がたくさん出てきますので、できるだけ用語の解説をつけました。

腰椎椎間板ヘルニアは腰部の背骨（腰椎）に起きる病気で、その結果、痛みや麻痺を生じます。この病気を理解してもらうために、最初に脊椎や神経の構造・しくみ（解剖）や働き（生理）について解説しています。その後、この病気の原因や遺伝の説明をし、放置すればどうなるか（自然経過）を述べて、さらに診断、治療についての解説とよくある質問を紹介しています。

# 目次

## 第1章 腰のしくみと腰椎椎間板ヘルニアに関する基本的な話 ..... 1

「ヘルニア」の語源と椎間板ヘルニアの意味は —— 1

Question 1 正常な腰(腰椎)のしくみはどうなっていますか? 2

Question 2 椎間板とは何ですか? 5

Question 3 腰椎椎間板ヘルニアとはどんな病気ですか? 7

Question 4 腰椎椎間板ヘルニアは男女のどちらに多いですか? また、発症しやすい年齢がありますか? 10

Question 5 ヘルニアの大きさと症状の関係はありますか? 11

Question 6 腰椎椎間板ヘルニアと「坐骨神経痛」との違いはありますか? 12

Question 7 腰椎椎間板ヘルニアと「ぎっくり腰」は、どう違うのですか? 13

## 第2章 腰椎椎間板ヘルニアと職業・スポーツ・生活習慣との関係/自然経過 ..... 15

Question 1 仕事との関係はありますか? 17

Question 2 スポーツとの関係はありますか? 18

Question 3 食事や喫煙などの習慣と関係はありますか? 19

Question 4 遺伝しますか? 20

Question 5 手術せずに良くなりますか? 22

## 第3章 腰椎椎間板ヘルニアのための診察・検査 ..... 25

どんな症状がある時に、腰椎椎間板ヘルニアを疑って病院を受診すべきですか —— 25

Question 1 何科の先生に診てもらうのが良いですか? 27

Question 2 どのような診察を受けるのですか? 28

Question 3 診察の他にどのような検査が必要ですか? 32

## 第4章 腰椎椎間板ヘルニアの治療 ..... 35

保存療法にはどのようなものがありますか —— 36

Question 1 安静にしたほうが良いのでしょうか? 37

Question 2 薬にはどのようなものがありますか? その効果はどうでしょうか? 38

Question 3 牽引治療はどうでしょうか? 39

Question 4 コルセットは必要でしょうか? 40

Question 5 カイロプラクティックや整体はどうでしょうか? 41



- Question 6 ブロック療法にはどのようなものがあり、効果はどうでしょうか？ 42  
 手術療法はどうですか —— 44
- Question 7 手術にはどのような方法がありますか？ 45
- Question 8 いろいろな手術方法がありますが、成績の差はあるのでしょうか？ 49
- Question 9 手術で痛みやしびれは良くなりますか？ 50
- Question 10 再発することはありますか？ 52
- Question 11 手術後はどう過ごせば良いのでしょうか？ 53
- Question 12 いつごろ仕事や今までやっていたスポーツに戻れますか？ 54  
 どのような場合に手術を考える必要がありますか —— 56
- Question 13 どのような症状が現れたら手術を受けなければならないのでしょうか？ 57
- Question 14 手術を受けることを考えたほうが良いのはどのような時ですか？ 58
- Question 15 いつごろ手術を受けたら良いのでしょうか？ 59
- Question 16 手術を受けた場合と受けなかった場合に差はあるのでしょうか？ 61
- Question 17 どの手術方法を選ぶべきでしょうか？ 63
- Question 18 手術を受けるとしたらどの先生が良いのでしょうか？ 64

索引.....65