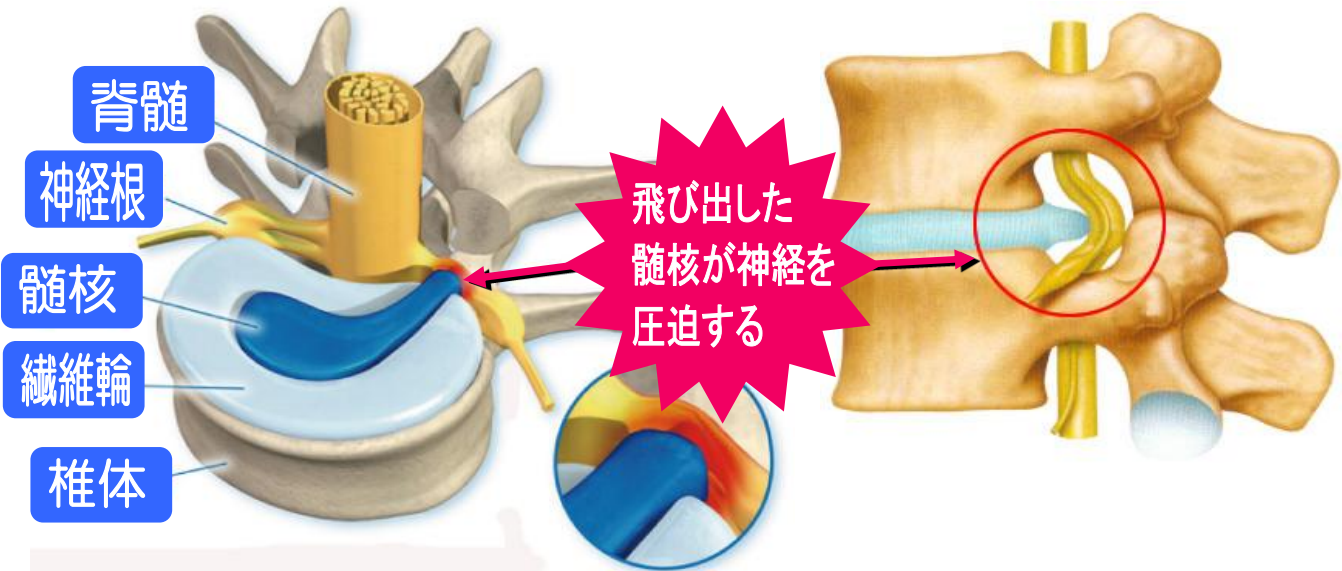


# 腰、痛くないですか？

## Vol. 3 腰椎椎間板ヘルニアについて

上から見た図

左から見た図



ゼリー状の髄核（ずいかく）がある椎間板は、弾力が衰えたり、強い圧力が加わったりすると、繊維輪（せんいりん）に亀裂が入って、中の髄核が飛び出します

※ 髄核とは、ゲル状の水分を多く含んだ物質です。例えて言えば、アンパンが椎間板なら中のアンが髄核です

こんな  
症状に注意

腰痛

下記のうち、1つでも当てはまる場合、  
椎間板ヘルニアか脊柱管狭窄症の可能性が高いです

- ✓ 腰や脚に麻痺がある
- ✓ 歩くと脚に痛みやしびれ、脱力感がある
- ✓ つま先立ちやかかと立ちが出来ない
- ✓ 尿が出にくく残尿感や尿失禁がある



これが  
特徴です

- 体質や生活習慣が発症の要因になる
- 椎間板ヘルニアには自然に治るものが多い
- 薬などによる保存療法が治療の中心となる

