

みほう便り

令和6年9月発行 第16号

おおつか整形外科
〒861-8035
熊本市東区御領2丁目19-15
TEL:096-388-1577
FAX:096-388-1578

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

腰椎椎間板ヘルニア



ヘルニアとは？

背骨は24個の椎骨と言う骨が積み重なってできており、椎骨の間でクッションの役割を行なっているものを椎間板と言います。椎間板の中心にはゼリー状の髄核（ずいかく）があり、周囲をコラーゲン繊維が囲んでいます。この髄核が何らかのきっかけでコラーゲン繊維から飛び出した状態をヘルニアと言います。このヘルニアが近くを通る神経を圧迫する事で痛みや痺れなどの症状を引き起こします。

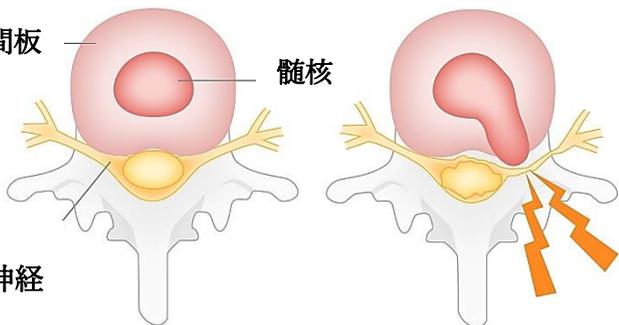
正常な状態

ヘルニアの状態

椎間板

髄核

神経



腰椎椎間板ヘルニアは20~40歳に多く、男女比は約3:1で男性に多くみられます。一番多く起きる部位は腰の骨の4番目と5番目の間です。

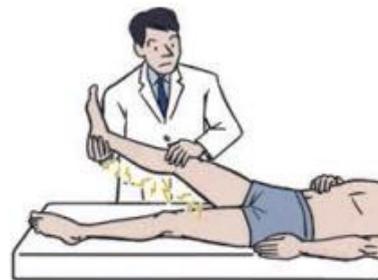
原因は様々ですが、加齢に伴う椎間板の変形、重いものを持ち上げる事で腰へ掛かるストレスが増加する事、スポーツなどの外傷が挙げられます。

主な症状は足の痺れや痛み、腰痛です。

多くの場合は片方の足にのみ症状がみられ、太ももの後ろやふくらはぎ、すねの外側などに痺れや痛みが走ります。足や腰の痛み以外にも筋肉の麻痺（まひ）、足を持ち上げにくい、歩きづらい、足の感覚が鈍くなるといった症状や、重症の場合には尿が出にくいといった排尿障害が起こることもあります。

診断

診断は問診と視診、体をひねったり前かがみになったりして痛みが出るのか、足を持ち上げたり曲げたりして特定の場所が痛くなるかなどの整形外科テストがあります。



さらに、MRI検査によって腰椎椎間板ヘルニアの場所・大きさ・形・神経がどれだけ圧迫されているかなどを調べます。

治療

治療は主に保存療法、椎間板内酵素注入療法、手術療法の3つです。最初に選択されるのが保存療法です。多くの場合、3ヶ月以内に症状が軽くなります。

これは、血管内にいるマクロファージという免疫細胞の働きによりヘルニアが吸収され、自然と消失する事が多いからです。保存療法では安静や薬物治療、神経ブロック、運動療法、装具療法が重要となります。

運動療法は、急性期の症状が軽快した後に行います。腰背筋や腹筋の筋トレ・ストレッチを行い、腰の支持性を高め柔軟性を改善する事が目的です。これにより、痛みや腰にかかる負担の軽減、再発を予防します。継続して行う事がとても大切です。

当院で指導している体操

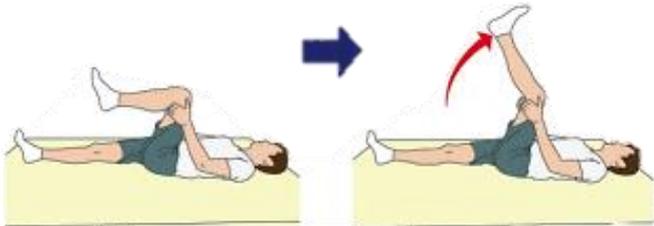
①ドローイン (体幹のトレーニング)

- ・仰向けに寝て、膝を立てる
- ・背中に手やタオルを入れ、ゆっくりと背中を手やタオルに押し付ける
- ・下腹部に力が入っている事を確認しながら行う



②ハムストリングスのストレッチ

- ・仰向けに寝る
- ・片方の太ももを抱えゆっくり膝を伸ばしていく
- ・呼吸が止まらないよう息を吐きながら行う



③体幹前面のストレッチ

- ・うつ伏せに寝る
- ・脇の下に肘をたて、ゆっくり上半身を持ち上げる
- ・お腹や足は浮かせずにつけたまま行い体を反らす
- ・余裕がある場合は肘も伸ばしていく



※椎間板内酵素注入療法と手術療法について、この2つの治療は主に排泄障害や運動麻痺がある場合に適応となります。また、保存療法を1~3ヶ月続けて治療効果がない場合も検討する必要があります。

新入職員紹介

【理学療法士】

尾崎 翔大



安心と笑顔を皆様にお届けします。
気軽に話しかけて下さい。
宜しくお願い致します。

【事務】

永目 久美



1日も早く慣れ、お役に立てるよう頑張ります。
宜しくお願い致します。

季節の足音

コキア コキアの魅力は何と言っても、色変化。そして、自然にふんわりと丸い形状に茂る樹形です。一年草の草花で夏はライムグリーンの爽やかな色、秋に真っ赤に紅葉します。コキアの手入れは、簡単なので初心者の方でも育てやすいと言われています。機会があれば、ぜひともご自宅でコキアを育ててみてはいかがでしょうか。



= 編集後記 =

秋がやってきましたね。
体調に気を付けながら、秋を楽しみましょう！！
次回発行のお知らせ 第17号は1月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00~12:30	14:00~17:30
火・金	9:00~12:30	14:00~19:30
水・土	9:00~13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の30分前までにお越しください。

🌸 SNS も元気に更新中です 🌸

Facebook



ホームページ



Instagram

