

# 腰痛と椎間板ヘルニアについて

カイロプラクター 小鍛治 忠典



日々施術をしていると、腰痛でお困りの患者さんが非常に多くいらっしゃいます。そこで今回は腰痛と椎間板ヘルニアについてお話を致します。

腰痛の症状には色々タイプがありますが、今回は、ギックリ腰や椎間板症、椎間板ヘルニア等の「前かがみになると痛みが出るタイプ」についてお話をさせて頂きます。

なかでも、腰椎椎間板ヘルニアでお困りの方は、近年、若年層にも多くみられます。

「ヘルニア」とは「とび出す」という意味で、つまり椎間板(軟骨)がとび出すことです。

腰椎椎間板ヘルニアは脊柱(腰部)の骨(椎体)と骨(椎体)の間を結合する線維性の軟骨組織である椎間板の内部の髄核が正常な位置から「とび出し」脊髄神経を圧迫して痛みを伴う症状と言えます。

「くしゃみ」や「咳」等、また排便で力んだ時など臀部や下肢等にかけて痛みやしびれ、いわゆる座骨神経痛といわれる症状が現れます。

## 椎間板ヘルニアの見分け方

①座って立ち上がる時に腰に痛みが出る。

②座って上半身を斜め後方に曲げたときに痛みが出る。

③足に痛みがある場合、痛みのある足を曲げた時、腰部や仙腸関節(上半身と下半身をつないでいる関節)に痛みが出る。

④前に体を曲げたときに腰部や下肢等にしびれや痛みが出る。

以上いずれか一つでも該当する場合は椎間板ヘルニアの疑いがあります。

腰椎椎間板ヘルニアの症状は軽度なものから重度な症状まで様々ですが、ごく軽い症状であれば、まれに自然に治癒することもあります。早期に症状を見極め、施術を行えば重症化を防ぐことが出来、十分改善が出来ます。私が施術を担当している腰痛の患者さんの多くは、椎間板ヘルニアの方が多くみられます。

また、1回〜7回程度の施術回数で改善がみられます。この様な症状でお困りの方は、ぜひ一度ご相談下さい。

## 腰痛予防及び改善エクササイズ

腰痛予防には適度な運動がオススメですが、ご自宅でできる、私が考えた簡単エクササイズをご紹介します。予防はもちろん、ウエスト及びお腹の引き締め、ヒップアップ、肛門括約筋強化にも効果が期待出来ますのでお試し下さい。

①足を肩幅に開いて、両手を後ろに伸ばし両膝を少し曲げます。この時、両膝が両足の指先より前に出ないように注意して下さい。息をいっぱい吸って、ゆっくり吐きながらお腹を引っ込め、肛門を締めながら天井をつくように両手をあげます。

②足を肩幅に開いて、息をいっぱい吸いながら、真っ直ぐ両手を肩幅にあげます。お腹を引っ込め、肛門を締め、ゆっくり息を吐きながら体を右方向に曲げて下さい。体を正面に戻し、左側も同じ様に行なって下さい。

①②を1セットとして10回繰り返してください。これを1日1〜2回行ってください。痛みや違和感を感じるときには中止して下さい。

### テイやながわ・癒しの樹

住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15  
TEL 0467-61-1780  
FAX 0467-61-1781

定休日  
日曜(祝日は営業いたします)  
12月30日~1月4日  
HP <http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/>

\*見学は随時行なっております。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

### いどがやケンスクリニック

住所 横浜市南区井土ヶ谷下町 213  
第2江洋ビル 3F  
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028

診療時間 \*予約制  
[月~土] 午前 9:00 ~ 午後 12:30  
[月~金] 午後 14:00 ~ 午後 18:00  
休診日 水曜、日曜、祝日  
12月: 29午後~1月4日

診療科目  
糖尿病・代謝内科 脂質代謝内科 一般内科  
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

### みなとみらいケンスクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7  
TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136

診療時間 \*予約制  
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30  
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00  
休診日 原則として祝日  
11月: 3、23、29日  
12月: 23、29午後~1月4日

診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

### 柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229

診療時間 \*予約制  
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00  
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00  
休診日 祝日、第1・4・5日曜  
11月: 1、3、22、23、29日  
12月: 6、23、27、29午後~1月4日

診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

※年末の診療は12月29日(火)午前中まで、年始は1月5日(火)より通常通り診療致します。

### メディカルスパ西鎌倉 メディカルスパ西鎌倉鍼灸院

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0121  
営業時間 \*予約制  
平日 9:00 ~ 18:00 (最終受付)  
祝日 10:00 ~ 17:00 (最終受付)  
定休日 日曜(カフェは日祝休み)  
HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

### メディカルスパみなとみらいカウンセリング メディカルスパみなとみらい鍼灸院

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588(カウンセリング) 045-263-6848(鍼灸院)  
営業時間 \*予約制  
月~金 11:00 ~ 19:00 (最終受付)  
土・日 10:00 ~ 18:00 (最終受付)  
定休日 祝日  
HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

### メディカルスパもみじ坂 メディカルスパもみじ坂鍼灸院

住所 横浜市中区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F  
TEL 045-567-6848  
営業時間 \*予約制  
月~金 11:00 ~ 19:30 (最終受付)  
土・日・祝 10:00 ~ 18:00 (最終受付)  
定休日 不定休  
HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>

※年末の営業は12月29日(火)午前中まで、年始は1月5日(火)より通常通り営業致します。