



2025 年 11 月 26 日

大正健康ナビ、11/26 新着情報

ぎっくり腰と同じ？それとも違う？「腰椎椎間板ヘルニア」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、11 月 26 日に「腰椎椎間板ヘルニア」を新着公開しました。

「ヘルニア」とは、体内の臓器や組織が本来あるべき場所から「飛び出した状態」のことを指します。腰椎椎間板ヘルニアは、腰椎（ようつい：背骨の腰の部分）の骨と骨をつなぐクッションである「椎間板（ついかんばん）」の組織が壊れ、外に飛び出してしまう病気です。押し出された椎間板の組織が、背骨の神経の通り道を圧迫するため腰痛や足のしびれなどが引き起こされます。

本記事では、腰椎椎間板ヘルニアの原因や症状の解説だけではなく、予防や改善におすすめのストレッチなども専門医が紹介します。

ぎっくり腰とは異なる疾患、腰椎椎間板ヘルニア

腰椎椎間板ヘルニアは、介護職や運送業など腰に負担のかかる力仕事や、座りっぱなしで腰に負担がかかっている人、腰をひねる運動をしている人、運動不足で腹筋や背筋など体幹の筋力が弱くなっている人などに起こりやすいのが特徴で、20 代から 50 代くらいの比較的若い人にも多い病気です。

立っているよりも座っているほうが腰が痛い、前かがみで痛みが強まる、足にしびれや痛みが広がるというような症状があらわれます。

発症の仕方は様々ですが、ぎっくり腰かと思ったら、検査をしてみて初めて腰椎椎間板ヘルニアだったと分かることもあります。

この記事をきっかけに原因や症状を正しく知り、適切な対処や予防ができるようにしていきましょう。

11 月 26 日 新着健康情報

専門医によるヘルスケアアドバイス

「腰椎椎間板ヘルニア」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/652/>

目次

1. 腰椎椎間板ヘルニアの原因
2. 腰椎椎間板ヘルニアの症状
3. 腰椎椎間板ヘルニアの治療・対処法
4. 腰椎椎間板ヘルニアの予防法

監修者プロフィール

東京腰痛クリニック 院長
三浦 恭志（みうら・やすし）先生

名古屋大学医学部大学院卒業。医学博士。あいちせぼね病院理事。日本整形外科学会専門医、脊椎脊髄病医、脊椎内視鏡下手術・技術認定医。日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医、脊椎脊髄外科専門医。日本 PED 研究会世話人。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化し

ており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp