

医療法人 輝栄会 福岡輝栄会病院 広報誌

かかやき

kagayaki

9月号

2026/September

特集

「もう歳だから…」とあきらめない！
坐骨神経痛の正しい知識と最新治療

地域のみなさまの健康を支える 脊椎外科・健康教室

忙しいあなたにこそ届いてほしい 婦人科検診の案内



医療法人輝栄会

福岡輝栄会病院

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



「もう歳だから…」とあきらめない！ 坐骨神経痛の正しい知識と最新治療



■ 着任のご挨拶

今年4月に着任いたしました、脊椎外科専門医の田中^{タナカ}ヒロキ^{ヒロキ}と申します。

せぼねの悩みは、人生の質に直結します。

私は、脊椎外科医として数多くの症例に携わってききましたが、何より大切にしているのは『患者様が何を望んでいるか』です。まずはあなたのお困りごとをお聞かせください。一緒に一番良い解決策を見つけましょう。

■ 坐骨神経痛とはどのような症状？

坐骨神経痛では、お尻から太ももの裏、ふくらはぎ、足先にかけて痛みやしびれが現れます。

「電気が走るような痛み」「ピリピリする」



「ジンジンする」と表現されることが多く、歩いたり体を動かしたりすると症状が強くなる場合があります。症状が進行すると、歩いている途中で痛みやしびれが強くなり、休憩しないと歩けなくなることがあります（^{かんけつせいはこう}間歇性跛行）。少し休むと再び歩けるようになりますが、また歩くと症状が現れるという状態を繰り返します。

さらに悪化すると、夜間も痛みやしびれが続き、安静にしても眠れないほどになることがあります。痛み止めや湿布を使用しても十分な効果が得られず、睡眠不足によって日常生活に大きな影響を及ぼすことも少なくありません。

■ 坐骨神経痛を引き起こす主な3つの病気

病 名	どんな病気	主な症状と特徴	姿勢による変化
腰部脊柱管狭窄症 (ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう)	加齢に伴い、背骨の中を通る神経の通り道（脊柱管）が狭くなり、神経が圧迫される病気。	・ 歩くと足が痛み、休むと楽になる ・ 下肢や足裏の痺れ 【具体的な症状】 ・ 神経根型 ※1 ・ 馬尾型 ※2	背中を反らすと悪化し、前かがみ（お辞儀や買い物カートを押す姿勢）になると症状が和らぐのが特徴。
腰椎変性すべり症 (ようついへんせいすべりしょう)	加齢により背骨がすり減り、骨が前後にズレて不安定になる病気。	・ 脊柱管狭窄症と同じ症状が見られる。 ・ 高齢の女性に多く、脊柱管狭窄症を併発することが多い。	脊柱管狭窄症と類似
腰椎椎間板ヘルニア (ようついっいかんばんへるにあ)	骨と骨の間でクッションの役割をする「椎間板」が傷み、飛び出して神経を圧迫する病気。	若者から高齢者まで幅広く発症します。重労働者やドライバー、アスリートに多いほか、喫煙もリスクを高めます。	立ち上がりや歩行時、腰やお尻、足に鋭い痛みが走る。動くと足の付け根や太ももへ痛みがくる。

※1 神経根型：1～2本の神経障害による症状です。歩行時やお尻・太もも・足の付け根に鋭い痛みがでるほか、憎悪すると安静時や夜間にも強い痛み・痺れで眠れなくなることがあります。

※2 馬尾型（ばびがた）：神経の束（馬尾）全体が圧迫されている。歩き始めは問題ないが歩き続けるとお尻や足全体に痺れ・痛みが広がる。前かがみで休憩すると軽減し、再び歩ける（間歇性跛行）
かんけつせいはいこう

■自分に合った治療を選ぶ「4つのステップ」

自己判断で市販薬に頼ったり、自己流の体操を続けたりしても、原因に合っていないければ悪化してしまうことがあります。病院では段階を踏んで的確な治療を行っています。

STEP 1

問診と検査で「原因」を特定

「どんな症状がありますか?」「何にお困りですか?」といった問診からスタートします。お話をうかがった上で診察を行い、状態を正しく把握します。

そのお尻や足のしびれ、もしかして？ 痛みの原因を知る「坐骨神経痛」講座

当院では問診や診察のほか、複数の検査を組み合わせ
て診断します。痛みの原因が腰ではなく、内科疾患
や血管の詰まり(循環器系)から来ているケースもある
ため、総合的な鑑別診断が不可欠です。

各検査の役割(なぜ複数の検査が必要なのか?)
「レントゲンは不要では?」と思われがちですが、それ
ぞれの検査には異なる強みがあります。

・レントゲン検査【全体像・動きの確認】

最も万能な基礎検査です。身体を動かした状態での
撮影ができ、全体のバランスを捉えるのに長けてい
ます。

・MRI検査・CT検査【細部の確認】

ピンポイントで細かな状態や病変をチェックするの
に役立ちます。

3つの検査がそれぞれの「得意分野」で協力し合うこ
とで、正確な診断へのヒントが得られます。ヒントが
揃って初めて、患者さまに最適な治療を開始するこ
とができます。

STEP 2

保存的療法(お薬 + 運動療法)

まずは「お薬」と「運動療法」からスタート!
特別な重症例を除き、いきなり手術をすることはあり
ません。

お薬による治療: 痛み止めには種類(第1～第3選
択)があり、神経の痛みに特化したお薬などを状態や
持病に合わせて使い分けます。

神経障害性疼痛の治療薬



第1選択



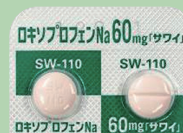
脊柱管狭窄症のみ



第2選択



第3選択



脊柱管狭窄症にはサイクリングや柔軟ストレッチ(特
に太もも裏や体幹を伸ばす運動)が有効です。

専門家である理学療法士と一緒に運動を行うことで
治療効果が明らかに高まることが分かっています。
最初から一人で頑張るのではなく、まずはリハビリで
正しいフォームややり方を習い、慣れてきてから自主
トレーニングへ移行するのがおすすめです。



知って安心！

坐骨神経痛・腰の痛みの原因と予防



STEP 3

効果的な「注射治療」という選択肢治療

薬や運動で痛みが残る場合、注射治療へステップアップします。

● ブロック注射

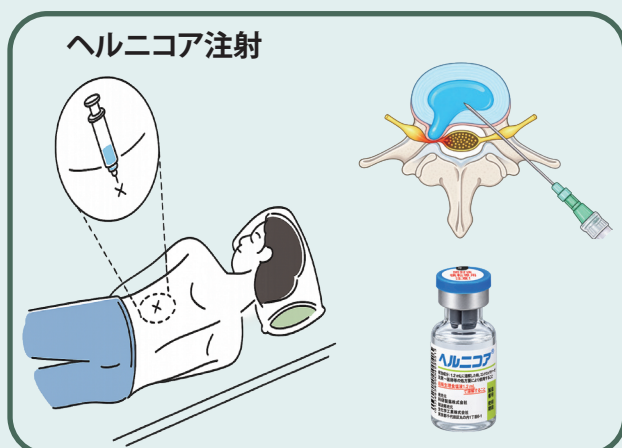
痛みのある神経に直接注射する治療です。手術のような大きな傷や入院の必要がなく、痛みを早く和らげる効果が期待できます。また、注射による反応から、痛みの原因となっている神経を特定する手がかりにもなります。

一方で、効果の持続期間が短い場合や、すぐに効果が現れない場合があります。

● ヘルニコア

椎間板ヘルニアに対して、2018年から行われている注射治療です。薬剤を椎間板内に注入し、ヘルニアを縮小させることで症状の改善を目指します。手術に比べ身体への負担が少なく、副作用も比較的少ない治療です。

ただし、迅速に効果が得られないことがあり、すべての方に効果があるわけではありません。治療の適応は症状や状態に応じて判断します。



STEP 4

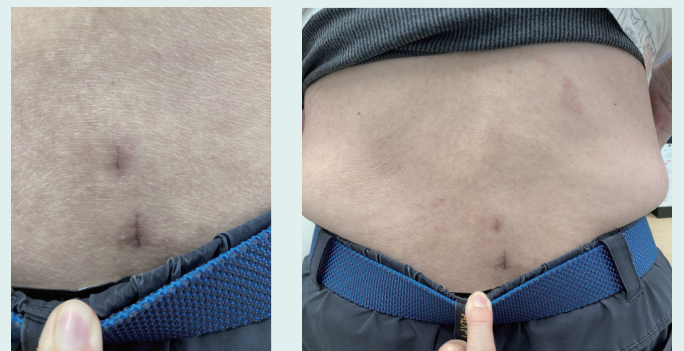
身体に優しい「内視鏡手術(UBE)」

お薬や運動療法、注射を行っても痛みが改善せず、日常生活に支障が出ている場合には「手術」が検討されます。

当院では、最新の内視鏡手術「UBE(ユービーイー)」を取り入れています。

・わずか6ミリ・8ミリの小さな傷

従来の大きく切開する方法とは異なり、数ミリの傷口を2箇所つくるだけで治療が可能です。



・痛みが少なく、早期退院が可能

お身体への負担が非常に少ないため、痛みが軽減され、状態が良ければ1週間以内での退院が目指せます。

・全国で広がる治療法

2022年頃に日本へ導入された新しい治療法で、福岡県内でも実施している医療機関はわずかです。

まずは相談から。 症状に合わせた治療選び



■Q&Aコーナー

Q. 高齢だから手術は諦めるべき？

A. 年齢そのものはリスクになりません！

脊柱固定術の安全性では過去のデータ比較（80歳以上 vs 80歳未満）でも、術後の安全性に大きな差はないことが分かっています。

重要なのは「年齢」ではなく「お持ちの持病（心臓や腎臓など）の状態」です。持病のある方でも負担の小さい手術、UBE手術などを組み合わせ、安全に考慮した最適な治療計画をご提案します。

Q. 椎間板ヘルニアの注射「ヘルニコア」が効きにくい人の特徴はありますか？

A. 一度過去に手術を受けたことがある部位の再発の場合や、80代後半～90代のご高齢になられると、やや効きにくくなる傾向が分かってきています。一方で70代くらいまでの方には高い効果が見られます。当院では画像や状態を見極めて適応をご相談させていただきます。

■メッセージ



まずは病院を受診し、症状の原因をきちんと調べることが大切です。治療は、お薬やリハビリ・体操などの保存療法が基本となります。それらをしっかり行っただうえで、症状が改善しない場合に、手術を検討します。

治療方法は、決して一律ではありません。患者さんの症状だけでなく、ご本人の希望や生活環境、ご家族のサポート体制なども含めて、一人ひとりに合った治療を考えることが大切です。

「痛みが辛い」「このまま治らないのでは」と悩んでいる方は、ぜひ一度ご相談ください。症状や生活背景を伺いながら、その方にとって最適な治療方法を一緒に考えていきたいと思っています。気になる症状がある方は、どうぞお気軽に受診してください。

女性の健康を守るために 婦人科検診を開始しました



現在、日本人女性の「8人に1人」が乳がん罹患すると言われており、女性の中では罹患数トップとなっています。また、20代～30代の働く世代・子育て世代に急増しているのが子宮頸がんです。「マザーキラー」とも呼ばれるこのがんは、国も今後さらに検診を推奨していく方針です。福岡市の住民検診では「子宮頸がんは20歳以上」「乳がんは40歳以上」が対象ですが、「子どもから目が離せない時期だから」「まだ若いから大丈夫」と、自分の健康を後回しにしていますか？乳がん検診の対象外となる20代・30代の方でも、当院では「乳腺エコー（超音波）検査」を組み合わせた婦人科検診が可能です。大切な家族のため、そしてあなた自身の未来のために。今から定期的な検診を始めましょう。

輝栄会病院婦人科検診の 4 つのおすすめポイント

ポイント

01



健診科
久保田 典子医師

女性スタッフが対応します

検診も問診も
女性医師が
対応します

ポイント

02



**デジタルマンモグラフィ
乳腺エコーの導入**

40歳未満の方は
乳腺エコーが
おすすめです

ポイント

03

パウダールーム完備



女性専用エリア設置

ポイント

04



駐車場完備

駅チカ



医療機関の皆様へ

地域医療連携室が紹介患者様の受入をいたします。

入院・検査等が必要な患者様がいらっしゃいましたら、地域医療連携室までご連絡をお願いいたします。

福岡輝栄会病院 地域医療連携室

TEL 092-672-9182 FAX 092-681-3972

ご相談は月曜日から土曜日(日・祝日を除く) 9:00~17:00まで

地域の皆様へ

1. 精密人間ドック

全身を最も詳しく調べます。胸部・腹部CT、がん腫瘍マーカーなどは、様々ながんの早期発見に役立ちます。また頭部MRI・MRAも含まれており、脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)の早期発見に有効です。

◆料金:66,000円

2. 人間ドック

標準的な人間ドックのコースとなります。胃検査、便潜血検査、胸部X線などの検査は、胃・大腸・肺がんの早期発見に役立ちます。



◆料金:39,490円

3. 脳ドック

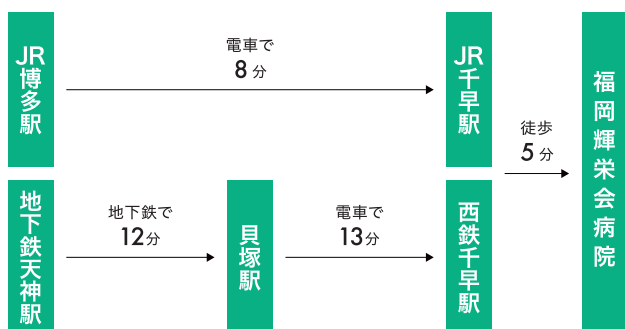
3大疾病のひとつである脳卒中への不安がある方のためのコースです。動脈硬化検査(ABI)や頸動脈の超音波検査などによって、動脈硬化のリスクを調べることもできます。

◆料金:35,200円

詳細な項目については、ホームページをご参照またはお電話にてお問合せください。

交通アクセス

ACCESS 交通案内



医療法人輝栄会

福岡輝栄会病院

〒813-0044
福岡市東区千早4丁目14-40

TEL 092-681-3115 (代表) FAX 092-681-3972



<https://www.kieikai.ne.jp/>

輝栄会病院

検索



当院ホームページ



公式Instagram



公式LINEアカウント