



Dr.ゴトー
診療所

Dr.ゴトー診療所通信

Vol.3

令和8年10月 発行

腰痛から見える病気

— 放っておかないでほしい、腰のサイン —

腰痛は、多くの人が経験する身近な症状です。
しかし、その原因は筋肉や関節の負担だけとは
限りません。神経や椎間板などに変化が起こることで、
腰痛や足のしびれ・痛みが現れることがあります。



こんな症状ありませんか？



☐ 腰の痛みが
長く続いている



☐ お尻や足に
痛み・しびれが
ある



☐ 長く歩くと
足が痛くなったり、
しびれたりする



☐ 少し休むと、
また歩ける
ようになる



☐ 前かがみの姿勢
になると楽になる



☐ 咳やくしゃみで
腰や足の痛みが
強くなる



☐ 足に力が入り
にくい、
つまずきやすい



☐ 腰痛を
繰り返している

これらの症状から考えられることは？ →

症状から考えられる主な病気

腰部脊柱管狭窄症

「歩くと足が痛い・しびれる。
でも、休むとまた歩ける」

病態

- 腰の神経が通る「脊柱管」が狭くなる
- 加齢や変形により、神経が圧迫される



症状

- 腰痛だけでなく、足の痛み・しびれが出る
- 「歩く→症状が出る→休む→また歩ける」という症状が特徴の一つ



歩くと
痛み・しびれが出る



休むと
楽になる



また歩ける

腰椎椎間板ヘルニア

「腰痛と一緒に、足に痛みやしびれがありませんか？」

病態

- 椎間板の一部が飛び出し、神経を圧迫する



症状

- 腰からお尻、足にかけて痛みやしびれが出ることがある
- 咳やくしゃみなどで症状が強くなる場合もある



その他の腰痛の原因

腰椎すべり症



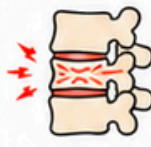
腰の骨が前にずれて、神経を圧迫することで腰痛や足のしびれが現れます。

腰椎分離症



腰の骨の一部に疲労骨折が起こり、腰痛の原因になることがあります。

骨粗鬆症に伴う脊椎圧迫骨折



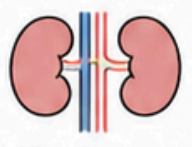
骨がもろくなり、ちょっとした力で背骨がつぶれてしまい、強い腰痛が起こります。

筋肉・関節などによる腰痛



筋肉の疲労や炎症、関節の変化により腰痛が生じることがあります。

その他、腰以外の病気による腰痛



内臓の病気や血管の病気などが腰痛の原因となることもあります。

「年齢のせい」と決めつけない



その腰痛、「年齢のせい」と思いませんか？
足のしびれ・痛み、歩きにくさ、力の入りにくさを伴う場合は、病気が隠れていることがあります。
気になる症状があれば、ご相談ください。

こんな症状がある方は、ご相談ください

- ☐ 腰痛や足のしびれ・痛みが続いている
- ☐ 歩くことがつらくなってきた
- ☐ 足に力が入りにくい
- ☐ つまづくことが増えた
- ☐ 症状が徐々に悪化している
- ☐ 排尿・排便の異常がある

