骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

頚椎椎間板ヘルニア

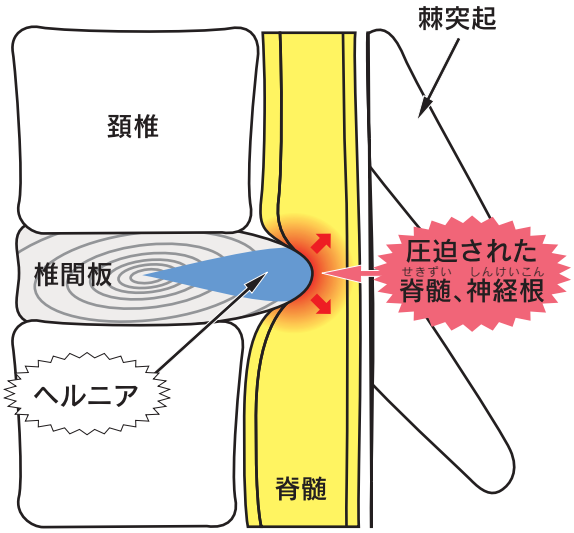
「運動器の健康」世界運動
動く喜び 動ける幸せ

症状

首や肩甲骨、腕の痛みが代表的な症状ですが、進行すると手足のしびれが生じ手や足の動きも悪くなることがあります。

病態

骨と骨の間の椎間板が突出して脊髄や神経根を圧迫して症状を出します。



（イメージ図）

原因

椎間板が加齢などで変性し、後方へ突出して起こります。30～50歳代に多く、しばしば誘因なく発症します。
悪い姿勢での仕事や、スポーツなどが誘因になることもあります。

スポーツ

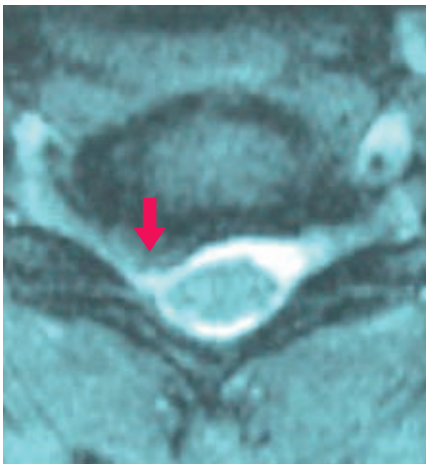
デスクワーク

重労働

長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!

診 断

頸部を斜め後方へ反らすと腕や手に痛みが走ることが特徴的です。さらにレントゲンや MRI などで診断します。



ヘルニアのMRI

治 療

痛みが強い時期には首の安静保持を心がけ、鎮痛剤や神経ブロックなどを行います。頸椎カラー装具や牽引治療を行うこともあります。これらが無効で痛みが長く続いたり、手足の動きが悪くなってきた場合は手術を行います。

頸椎カラー装着

頸椎牽引

企画・制作
公益社団法人
日本整形外科学会

編集協力
一般社団法人
日本脊椎脊髄病学会

制作協力
エーザイ株式会社

MO0032DKA
2024年12月作成