

このような理由で受診や治療を
ためらっていませんか？



鼠径ヘルニアは自然に
治ることはありません。
まずは医師に
相談してみましょう。



そけいヘルニアノート



<https://www.hernia.jp>



実は気になっていませんか？

足の付け根の ^{ふく}膨らみ



鼠径ヘルニア

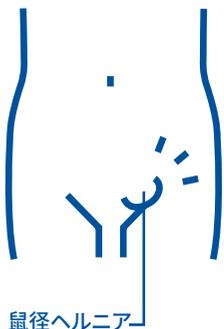
その膨らみ、^{そ けい}鼠径ヘルニア
かもしれません。

どのような病気ですか？

「鼠径ヘルニア」とは、本来ならお腹の中にあるはずの腹膜や腸の一部が、鼠径部の組織が弱くなって筋肉の隙間から皮膚の下に出てくる病気です。俗に、「脱腸」とも呼ばれています。

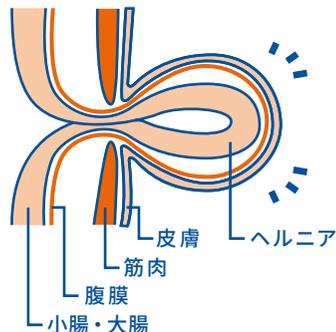
「鼠径」部とは？

脚の付け根の部分のことをいいます。



「ヘルニア」とは？

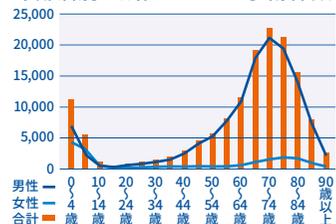
体の組織が正しい位置からはみ出した状態をいいます。



どのくらい治療されていますか？

年間約15万人が治療を受けており、最も多い外科手術のひとつです。虫垂炎(盲腸)や胆石以上に多くの方が治療しています。

年齢層別の鼠径ヘルニア手術件数



診療年月：2018年04月～2019年03月
出典：厚生労働省 第5回NDBオープンデータ
(2018年4月～2019年3月診療分)より作図

どのような症状ですか？

主な症状は鼠径部の膨らみ、痛み、違和感・不快感などです。



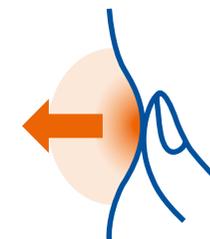
柔らかい膨らみを感じます

立った時やお腹に力を入れた時に、鼠径部の皮膚の下に腹膜や腸の一部などが出てきて、柔らかい膨らみを感じます。



膨らみは引っ込みます

通常は指で押さえる、または横になると、その膨らみは引っ込みます。



鼠径ヘルニアの生涯累積手術率は、男性で27.0～42.5%、女性は3.0～5.8%¹⁾といわれています。

1) The HerniaSurge Group. International guidelines for groin hernia management. Hernia. 2018 Feb;22(1):1-165.



痛みや違和感・不快感を伴わない場合も一定数あります。これらの症状がなくても、立って膨らみが確認できれば、かなりの確率で鼠径ヘルニアと診断されます。少しでも気になることがあれば医師に相談してみましょう。

📍 どのような人になりやすいですか？

特に70歳前後の男性が鼠径ヘルニアになりやすいといえます。

鼠径ヘルニアになりやすい人

当てはまる方は特に注意して症状を確認してみてください。

- 40歳以上、特に70歳前後の男性
- 重い物を持ち上げる、立ち仕事の多い方
- 便秘症や前立腺肥大の方
- よく咳をする方
- 一親等以内に鼠径ヘルニアの方がいる



📍 どのように診断しますか？

主に問診と触診で診断します。触診は立って行うことが重要です。

ここがポイント！

鼠径ヘルニアの「膨らみ」は、横になると消えてしまいます。

そのため、立って触診することが正しく診断するために大切です。

診察では咳をしたり、お腹に力をいれたりもします。



鼠径ヘルニアの遺伝ははっきりしていませんが、一親等以内に鼠径ヘルニアの方がいる場合は、比較的鼠径ヘルニアになりやすいといわれています²⁾。

2) The HerniaSurge Group. International guidelines for groin hernia management. Hernia. 2018 Feb;22(1):1-165.



超音波検査やCT検査を行う場合もあります。



② どのような対処方法がありますか？

治療か経過観察のどちらかを選択します。治療することにより「QOL (生活の質)の向上」や「緊急手術の回避」につながります。

治療することにより見込めること

● 自覚症状の改善

膨らみ、痛み、違和感・不快感などの自覚症状が改善されます。



● 見た目の改善

見た目を気にせずに、温泉やサウナなどに行けるようになります。



● 不安の解消

運動、旅行中の悪化などの不安が解消されます。



② 経過観察の場合の注意点はありますか？

鼠径部の膨らみだけで、痛みや違和感・不快感がない方の場合、治療を希望されない方もいます。この場合は、慎重な経過観察を行うこともあります。

治療を後回しにし過ぎると

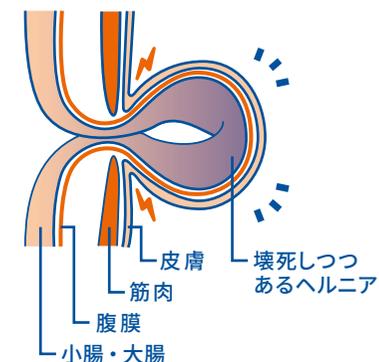
● 自覚症状の悪化

膨らみが大きくなったり、痛みや違和感・不快感が強くなる可能性があります。



● 危険な「嵌頓状態」になることも

膨らみが急に硬くなったり、膨れた部分が押さえても引っ込まなくなることがあり、お腹が痛くなったり、吐いたりすることもあります。急いで手術をしなければ、数時間で腸が壊死し(腸が腐る)、命にかかわることもあります。



慎重に経過観察しても、痛みや膨らみが悪化し治療を行う可能性は、7~10年後に約70%³⁾といわれています。

3) McBee PJ, Fitzgibbons, Jr RJ. The current status of watchful waiting for inguinal hernia management: a review of clinical evidence. Mini-invasive Surg 2021;5:18. <http://dx.doi.org/10.20517/2574-1225.2021.08>



症状が悪化しないうちに、適切なタイミングで治療を検討した方が良いでしょう。