



足の付け根のふくらみ

～成人鼠径部(そけいぶ)ヘルニアの病態と治療～

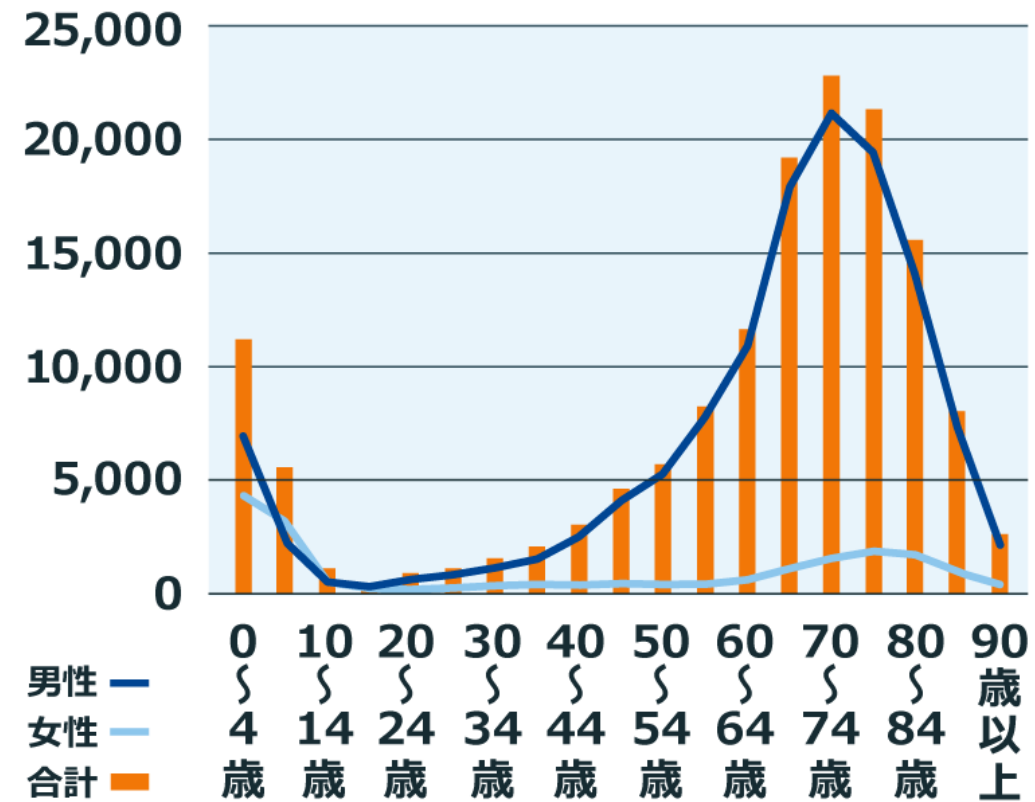
斗南病院

消化器外科 診療部長
鼠径部・腹壁ヘルニアセンター長

川原田陽



年齢層別鼠径部ヘルニア手術件数



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

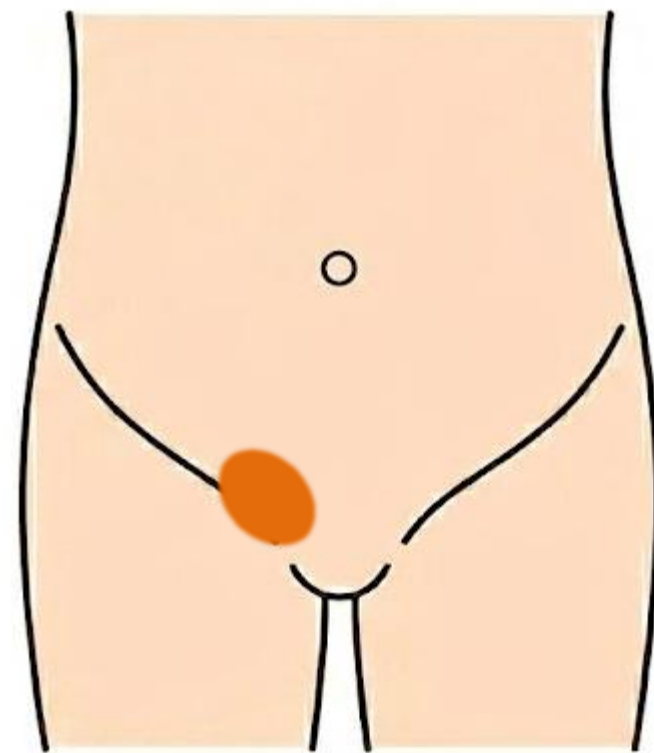
鼠径(そけい)部ヘルニア(脱腸)の悩み



📋 主な症状とサイン

以下のような症状に心当たりはありませんか？

- ✓ 足の付け根（鼠径部）に柔らかい膨らみができる。 ➡ **ほぼ必発**
- ✓ 立っている時や、咳払いなどお腹に力を入れた時に膨らみが目立つ。
- ✓ 仰向けに寝てリラックスすると、膨らみが引っ込むことが多い。
- ✓ 足の付け根に不快感、痛み、引っ張られるような重だるさを感じる。
- ✓ 大きいものでは膨らみが陰囊まで達する





そもそも「ヘルニア」とは？





「ヘルニア」という言葉の意味

日本ヘルニア学会 公式ロゴマーク

ラテン語の「飛び出し・脱出」が語源

体の中にある臓器や組織の一部が、本来あるべき正しい場所から隙間を通ってはみ出てしまった状態の総称です。

身近な「ヘルニア」の代表例：

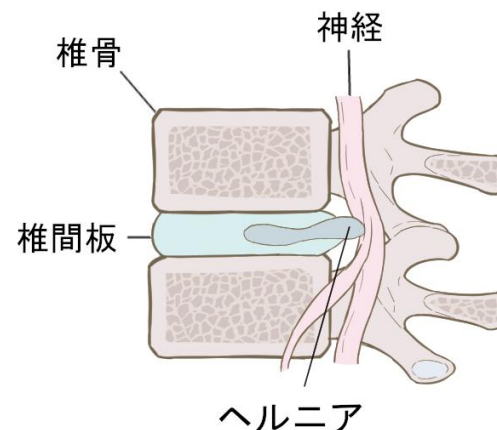
✓ **腹壁ヘルニア**：お腹の壁（筋肉）の隙間から内臓が飛び出します。

鼠径ヘルニア，**大腿ヘルニア**，**臍ヘルニア**，
腹壁瘢痕（手術の傷の跡）ヘルニア など。

✓ **椎間板ヘルニア**：背骨のクッション（椎間板）が飛び出し
脊髄や神経を圧迫して強い腰痛やしびれを引き起こします



椎間板ヘルニアの図

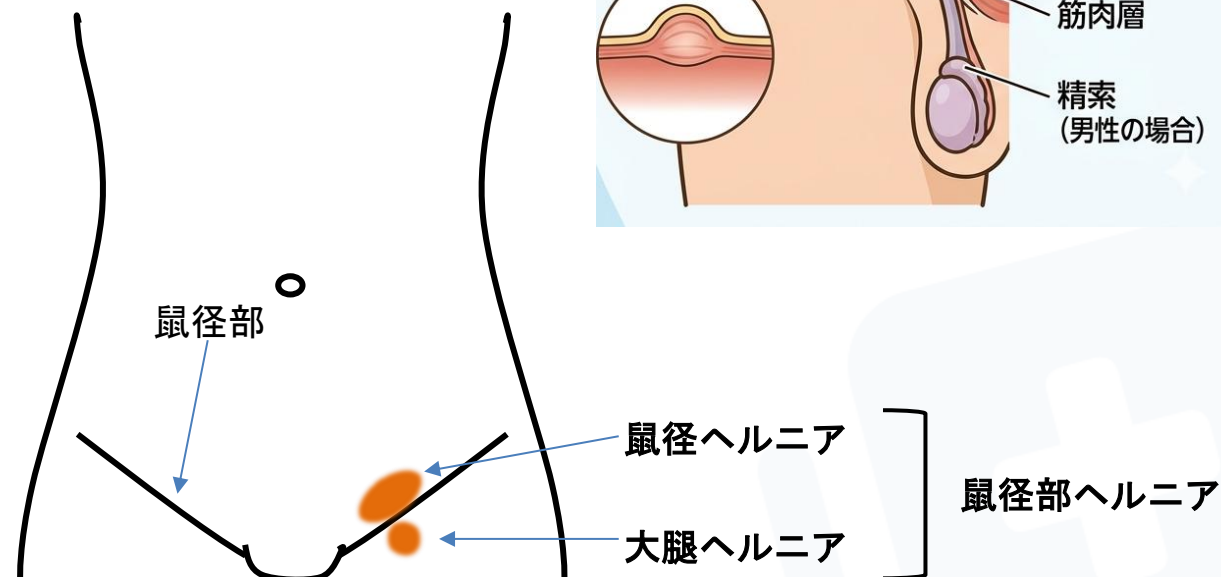
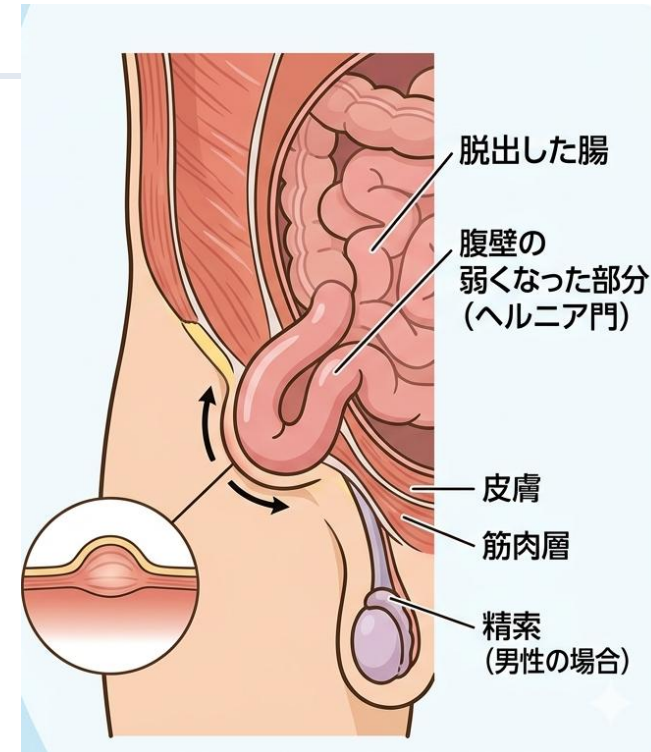


🔍 鼠径部におけるヘルニアの発生

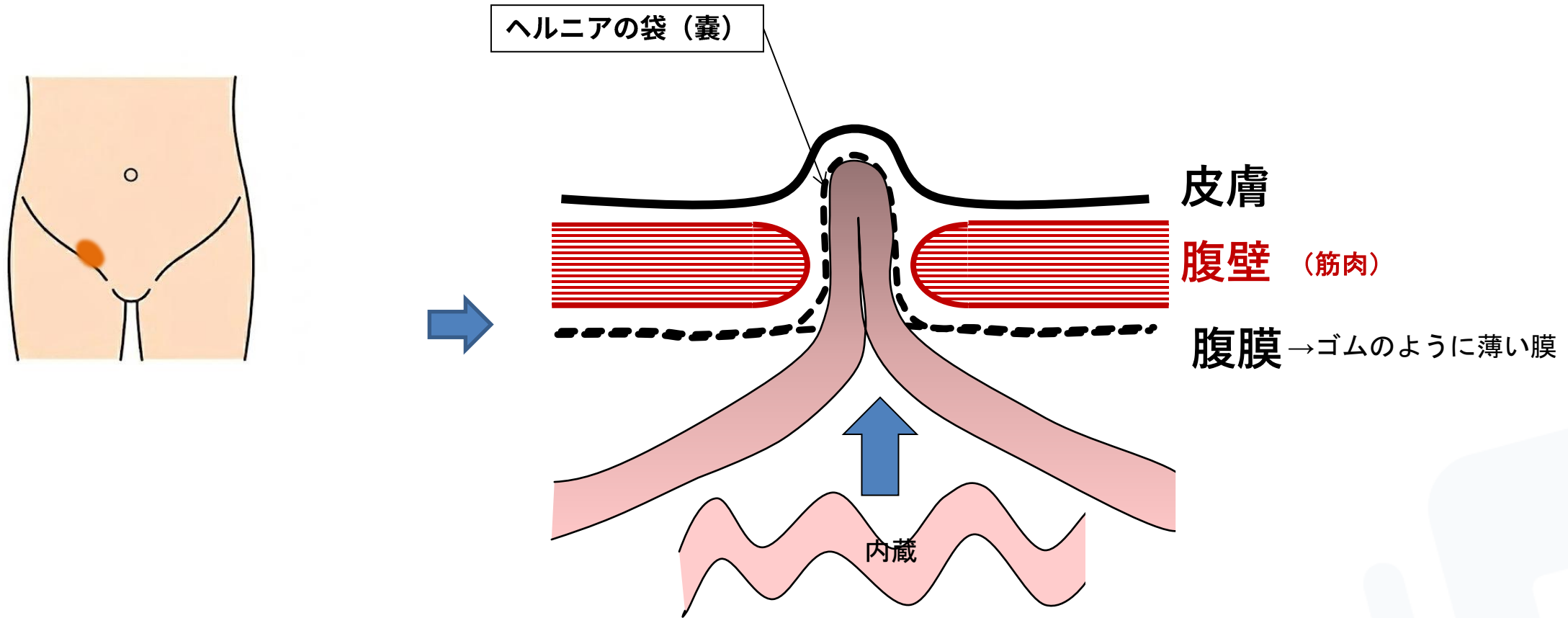
足の付け根（鼠径部）で起こる脱出

「鼠径（そけい）部」とは、太ももの付け根の溝の部分进行指します。
もともとお腹の壁が弱い構造になっています。さらにお腹の壁が弱まるとヘルニアが発生します。

- ✓ その隙間（穴）から、腹膜に包まれた腸などの内臓がポツコリと皮膚の下まで押し出されてきます。
- ✓ 一般的に「脱腸（だっちょう）」と呼ばれています。
- ✓ 鼠径ヘルニアと大腿ヘルニアが含まれます

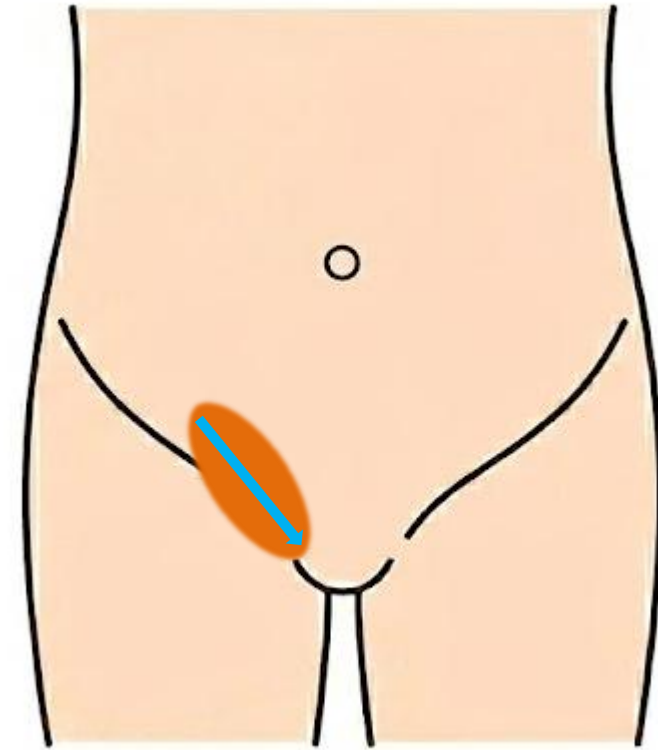
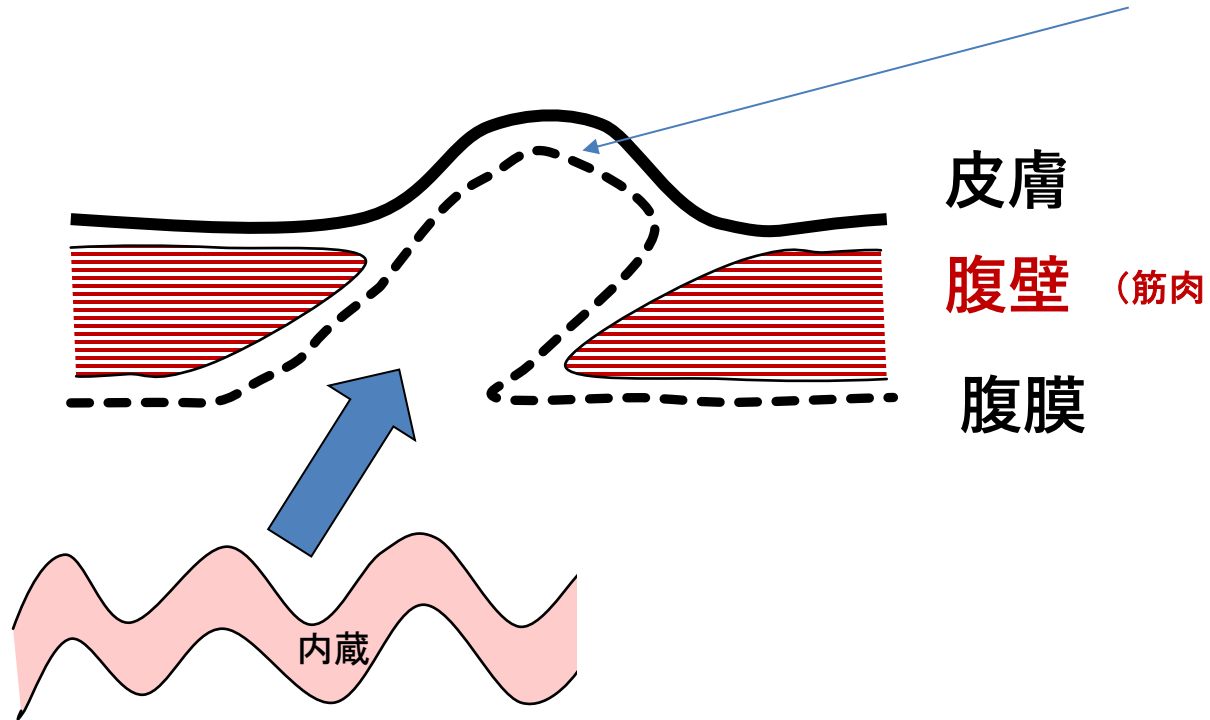


🔍 鼠径部ヘルニアのシエーマ

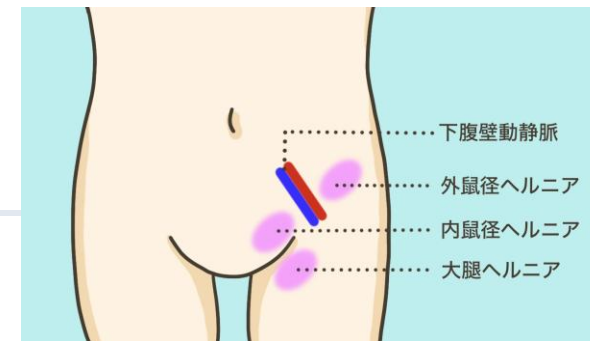


🔍 鼠径ヘルニアのシエーマ

* 実際は少し斜めに脱出します



≡ 鼠径部ヘルニアの3つのタイプ



鼠径ヘルニア



外鼠径ヘルニア

最も多いタイプ 筋肉の隙間
(血管などの本来の通り道)
を通過して斜めに出てきます。
男性に非常に多く見られます

鼠径部ヘルニア全体の6-7割



内鼠径ヘルニア

加齢が主な原因 加齢により
弱くなったお腹の壁を、真っ直
ぐに突き破って出てきます
中高年の男性によく見られます

2-3割



大腿ヘルニア

女性に多いタイプ 太ももの血
管の隙間から出ます。腸が戻ら
なくなる「嵌頓（かんとん）」
の危険が最も高いのが特徴です

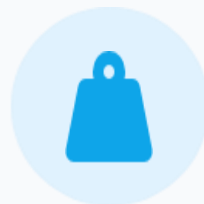
0.5-1割

なぜ起こるのか？（主な原因）



加齢による衰え

年齢とともに筋肉や組織が弱くなるためです。特に40代以上の中高年の男性に多く見られます。



強い腹圧

重い荷物を持つ仕事、慢性的な咳、便秘での強いいきみなど、お腹に強い圧力がかかることが原因になります。



生活習慣（喫煙）

タバコは組織のコラーゲンを破壊し、筋肉の壁を弱くする大きな要因です。喫煙者は発症リスクが高まります。

本邦における鼠径部ヘルニアの統計



国内で年間「約15万件」の手術実績

日本国内で行われる鼠径ヘルニアの手術件数は毎年**約15万件**にのぼります。これは消化器外科の領域で最も一般的な手術です。

※高齢化社会に伴い、手術を必要とする高齢者の患者数は年々増加傾向にあります。



男性の「4人に1人」が生涯で経験

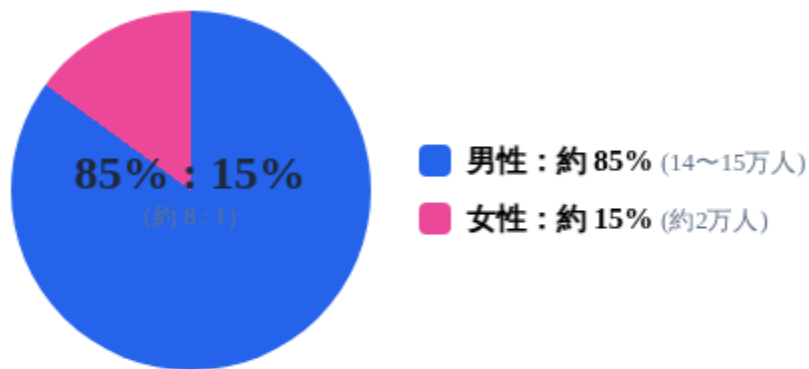
日本人男性が生涯で鼠径ヘルニアを発症、または手術を必要とする割合は**約25%～27%**とされています。中高年男性にとって極めて身近な疾患です。

※女性の生涯発症率は約3%と低く、圧倒的に男性に多く見られる特徴があります。

鼠径部ヘルニアと大腿ヘルニアの男女比比較（手術数・発生率）

鼠径部ヘルニア全体

年間手術数における患者割合

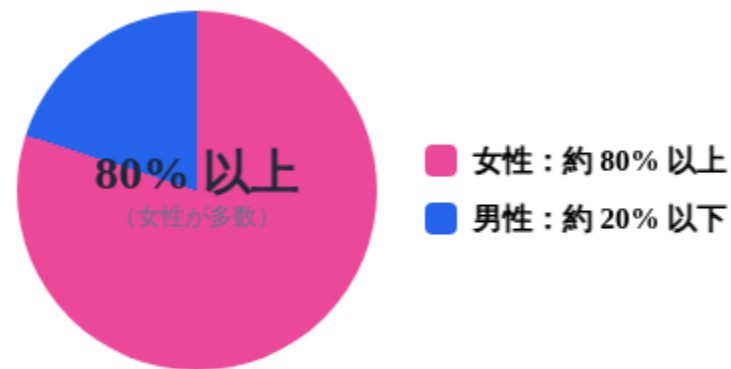


- 男性が圧倒的多数：男性の解剖構造（精巣が下降した鼠径管）が構造的な弱点になるため。
- 加齢や腹圧（立ち仕事・重いものを持つなど）で発症しやすくなります。

日本ヘルニア学会HPより

大腿ヘルニア

大腿ヘルニア患者における男女割合

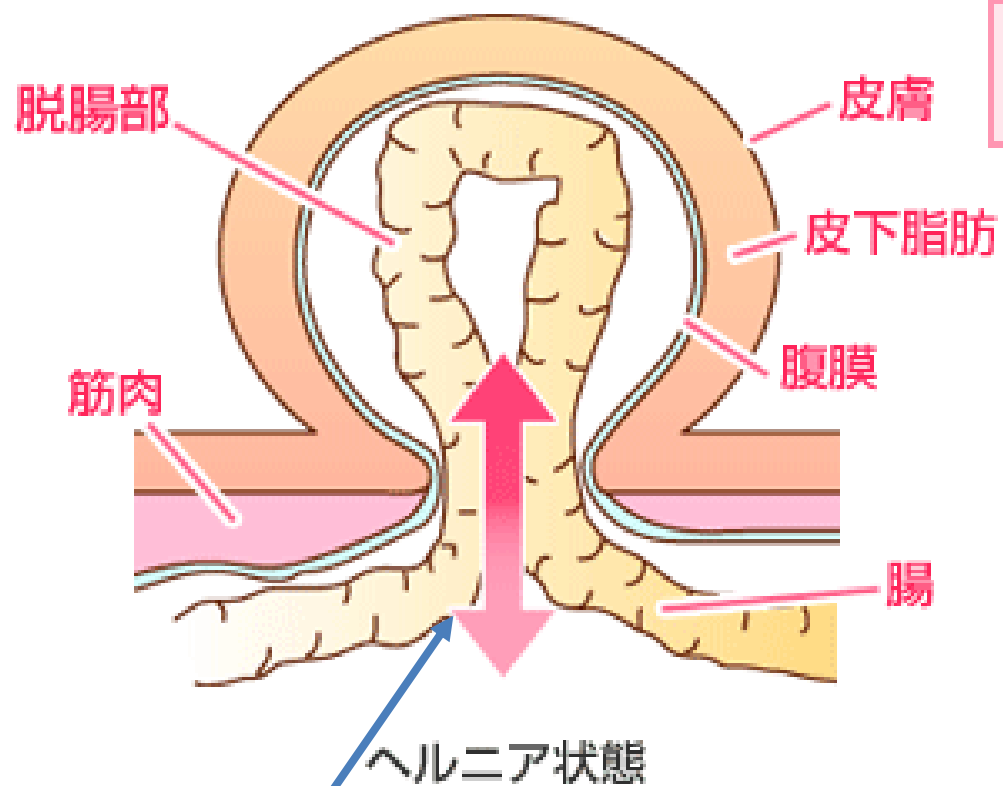


- 女性ヘルニアの2～3割を占める：骨盤構造の違いから、太ももの付け根に発生。
- ヘルニア門が狭く「嵌頓（腸管壊死）リスク」が高いため、早めの受診・手術が必要です。

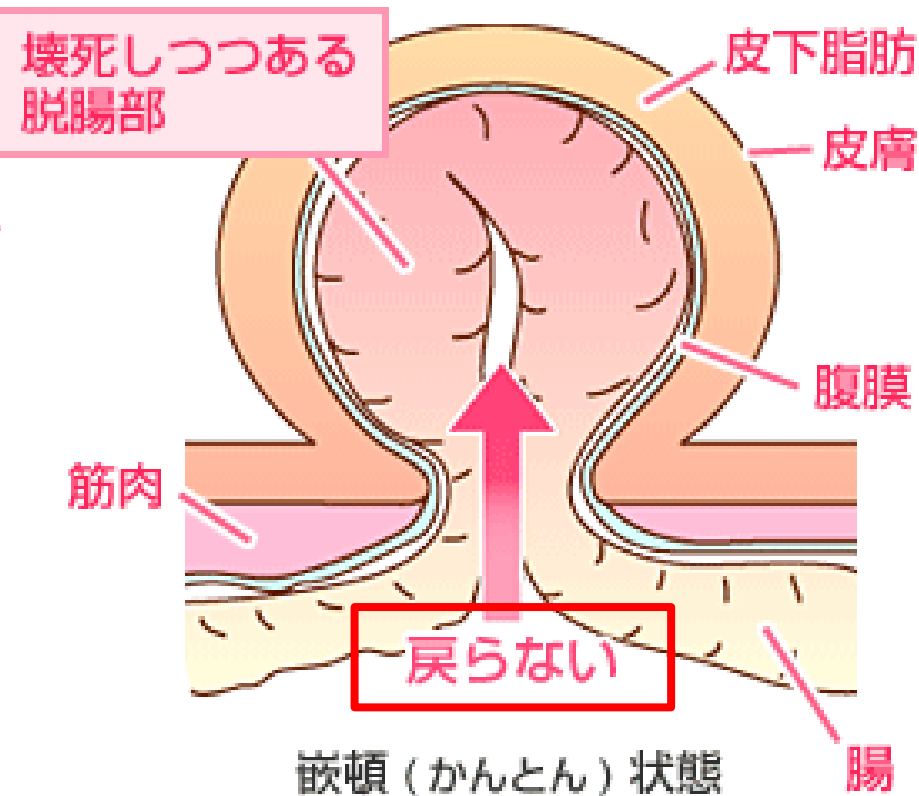
日本ヘルニア学会HPより

⚠ ヘルニア嵌頓（かんとん）

オリンパス おなかの健康ドットコムより



出入り自由な時は緊急性なし



→かんとんしたら、すぐ病院で整復して（戻して）もらいましょう

⚠️最も怖い合併症「嵌頓（かんとん）」

種類で異なる嵌頓（かんとん）のリスク

飛び出した腸が筋肉の隙間に締め付けられ、お腹に戻らなくなる緊急事態を「嵌頓（かんとん）」と呼びます。放置すると腸が壊死し、命に関わります。

❗ 鼠径ヘルニア：年間約1%

発症直後は低めですが、放置する年数とともに嵌頓の危険性は蓄積されます。

大腿ヘルニア：約14%～56%

非常に嵌頓をきたしやすく危険です。特に高齢女性は発見次第、早期の手術が推奨されます。

❗

「急に強い痛みが出た」「膨らみが硬くて戻らない」場合は、直ちに救急医療機関を受診してください。

❗

整復（戻すこと）ができなければ緊急手術になる場合もあります。

❗

早期に整復ができれば、緊急手術にならないことも多いです。

過度に不安がる必要はありません



悪性疾患（がん）ではありません

鼠径ヘルニアは「良性疾患」です。がんのように急激に進行したり、体内を広がるような病気ではありませんので、慌てる必要はありません。



今すぐの緊急手術は通常不要

命に直結する急患治療ではないことが多く、ご自身の仕事や生活、ご家族の予定に合わせて計画的に治療時期を相談できます。



経過観察（Watchful waiting）も

症状がとても軽微で支障がない場合、すぐに手術せず医師の定期チェックを受けながら「様子を見る」という選択肢もあります。



正しい知識を持っていれば、落ち着いて対処できる病気です



鼠径部ヘルニアの治療

お薬で治るの？手術は必要なの？

正しい治療の選択肢についてご説明します。



* 治療の基本原則



薬では治りません

筋肉の壁に「物理的な穴」が空いている状態です。

そのため、飲み薬や注射、運動などで穴が塞がることはありません。



バンドは一時しのぎ

市販のヘルニアバンド（脱腸帯）は飛び出しを一時的に押さえるだけで根本的な治療にはならず、かぶれの原因にもなります。



手術が唯一の根治法

開いた穴を確実に塞ぎ、弱くなった壁を補強する「手術」が、ヘルニアを根本から治す唯一の治療法です。

早期受診から安心の生活復帰まで



1. 気づいたら受診

立ったりお腹に力を入れると付け根が膨らみ横になると引っ込むのが典型症状です。消化器外科等の専門外来をご相談ください。



2. からだに優しい手術

メッシュを用いた補強術や、傷が小さく痛みの少ない腹腔鏡手術（内視鏡手術）など、からだへの負担が少ない治療法が主流です。



3. 早期の社会復帰

日帰り手術や短期間の入院で治療可能。治療後は膨らみや違和感から解放され、旅行や運動などアクティブな日常へ戻れます。

❗ 気になる症状がある方は、無理に押し込まず早めに医療機関（消化器外科・外科）を受診しましょう。



鼠径部ヘルニアの手術

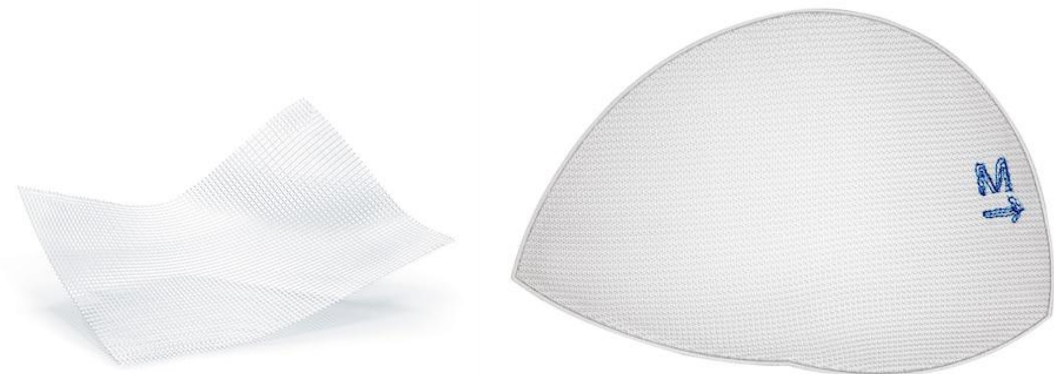
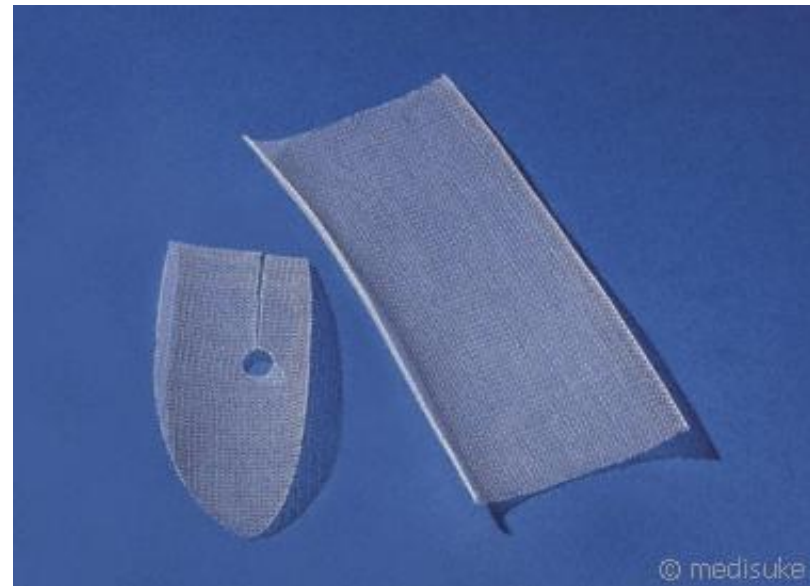
腹腔鏡下手術を中心に



ヘルニアの治療法（メッシュ修復術）

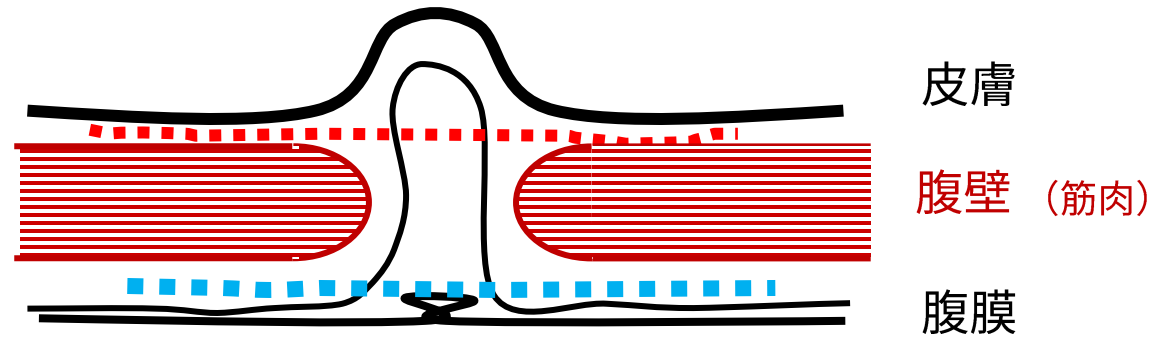
ヘルニアの穴を人工物で塞ぎます

- ✓ 現在主流となっているのは、人工の網（メッシュ）を使った手術です。
- ✓ 弱くなった筋肉の壁の穴にメッシュを当ててしっかりと補強します。
- ✓ 昔の「糸で無理に筋肉を縫い合わせる方法」と比べ、術後のつっぱり感や痛みが少なく、再発率も劇的に低下しました
- ✓ メッシュは体内に残しても安全な、特殊な医療用素材で作られています。
（ポリプロピレン，ポリエステル など）

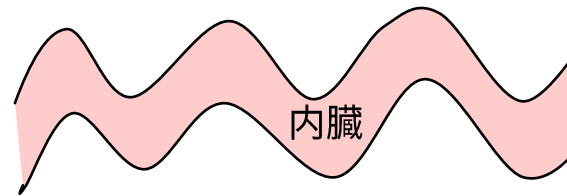


ヘルニアの手術（メッシュによる修復）

鼠径部切開法



腹腔鏡手術 (TAPP, TEP)



2つのアプローチ：鼠径部切開法 vs 腹腔鏡

鼠径部切開法

足の付け根（患部）の皮膚を数センチ切開し、体の外側からメッシュを当てて補強する従来から行われている方法です。

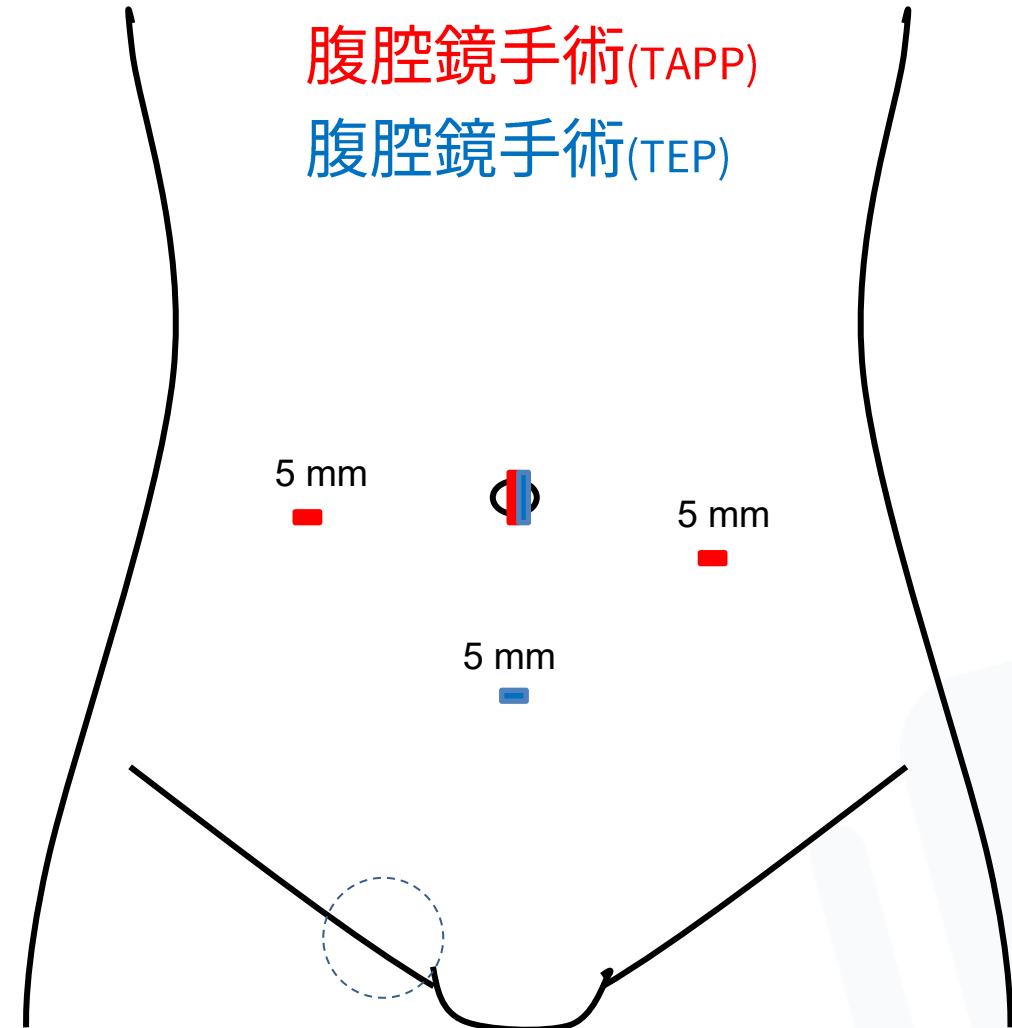
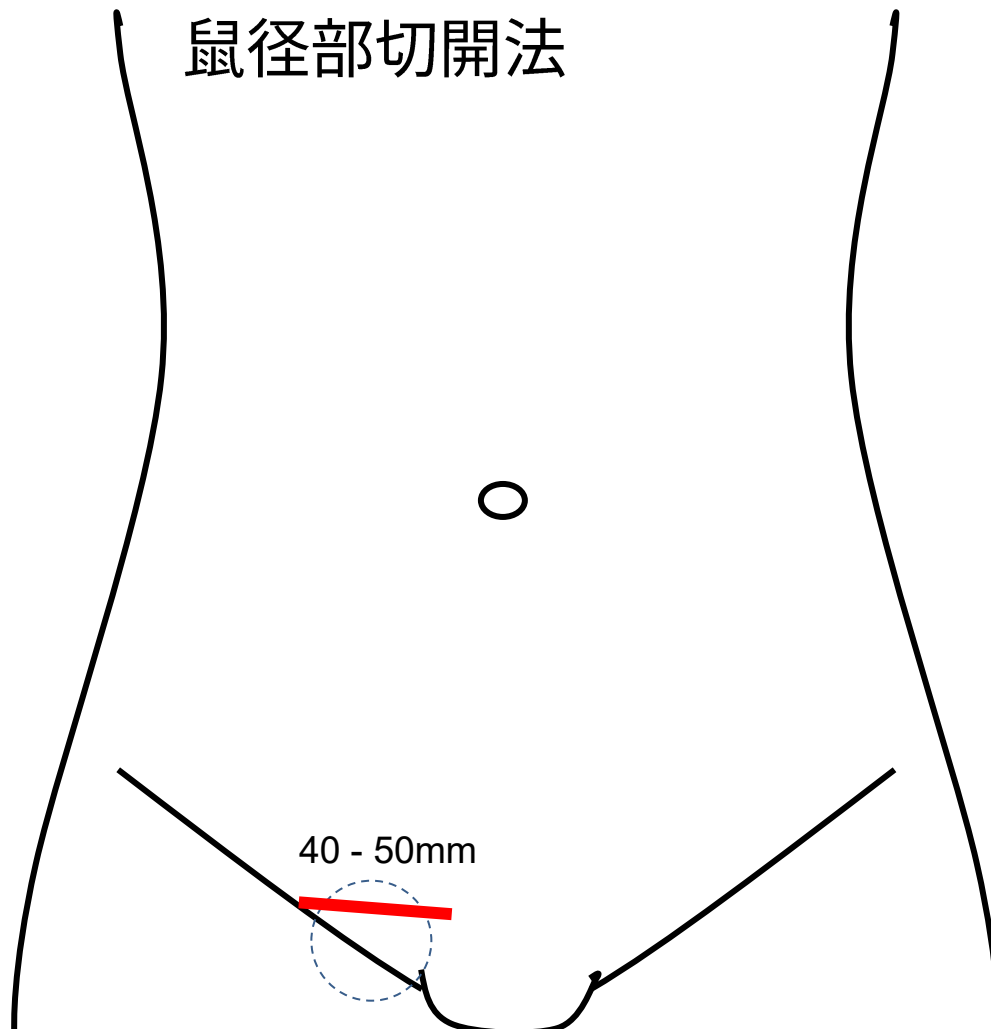
特徴: 局所麻酔や下半身麻酔で行えることが多く、心臓や肺に持病がある方にも安全に行いやすいというメリットがあります。
手術時間は比較的短いです。

腹腔鏡（ふくくうきょう）手術

お腹に小さな穴を数カ所開け、そこから小型カメラと細い器具を入れ、モニターを見ながらお腹の内側からメッシュを当てる方法です。

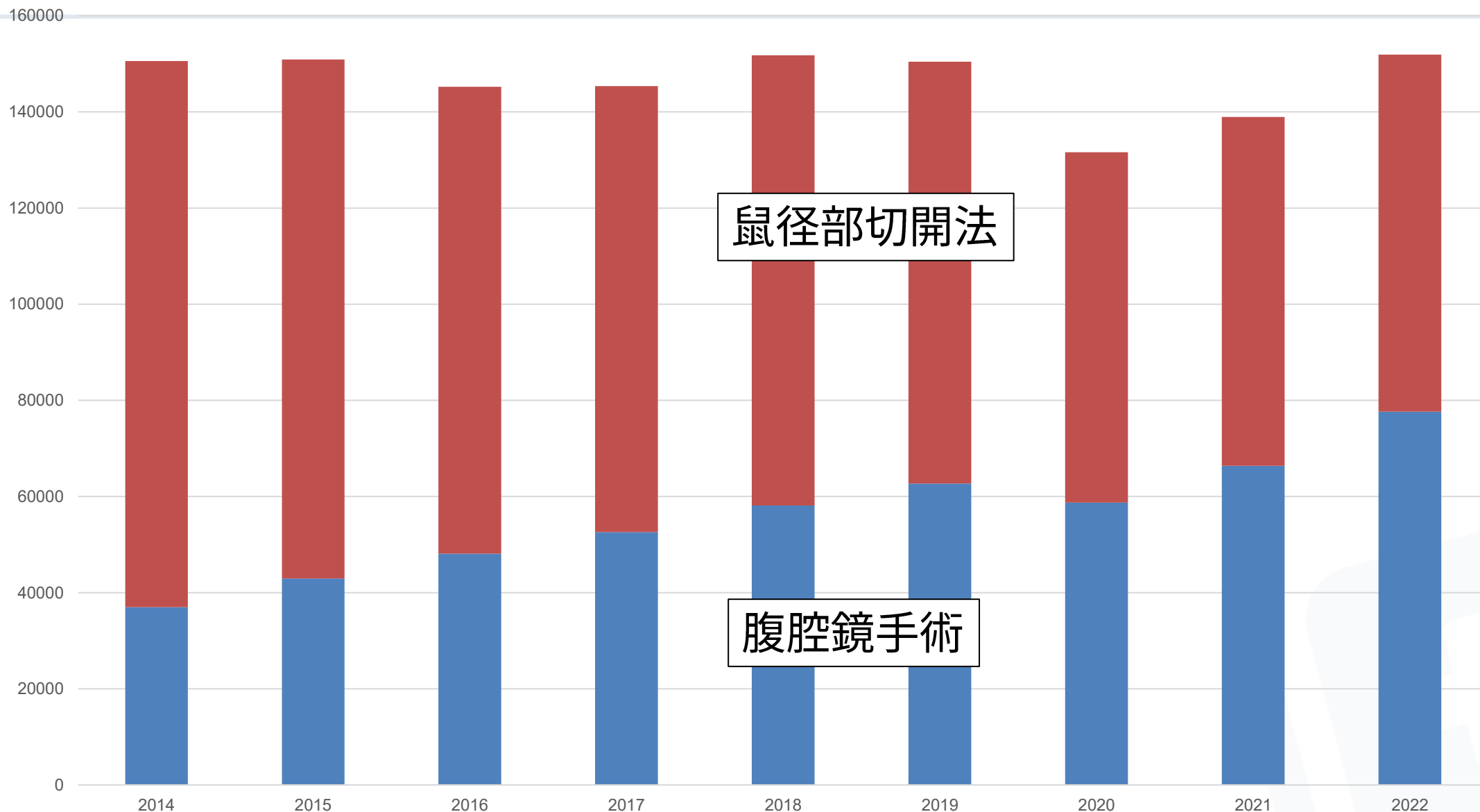
特徴: 傷が非常に小さいため術後の痛みが軽く、日常生活や仕事への復帰が早いのが最大のメリットです。
両側のヘルニアでも同じキズで手術ができます。
ただし、全身麻酔が必要になります。

鼠径部ヘルニア手術のキズ (当科)



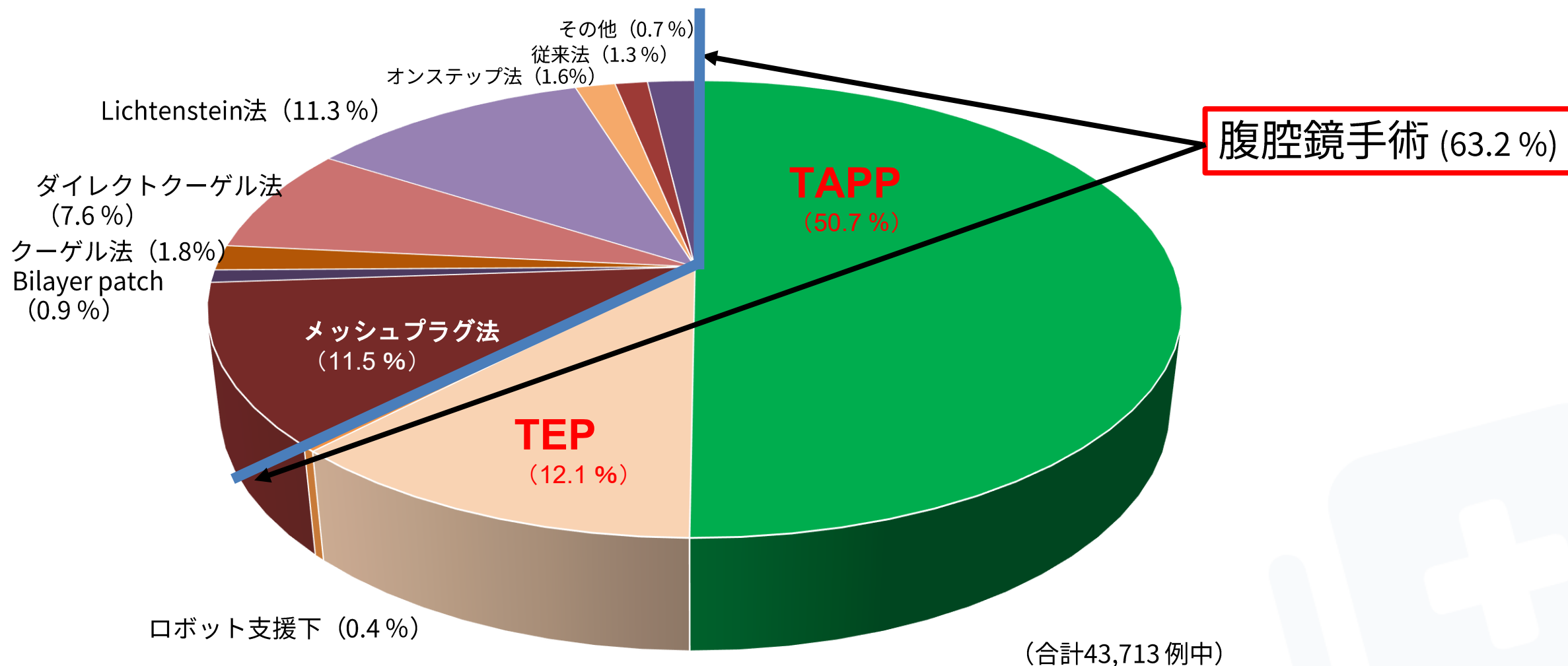


日本における鼠径部ヘルニア手術症例数の変遷



■ 腹腔鏡手術 ■ 鼠径部切開法

鼠径部ヘルニア術式別症例数

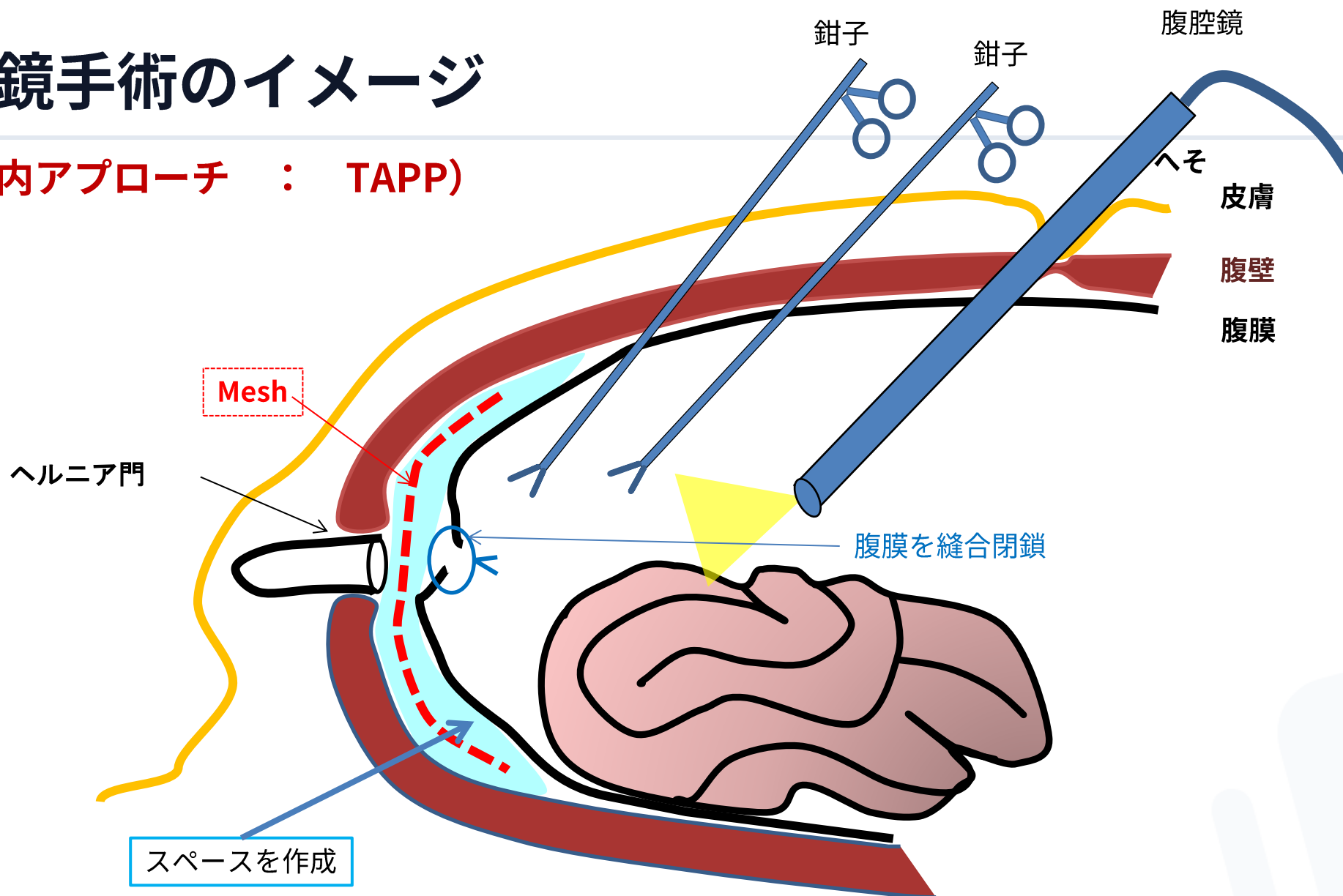


(合計43,713 例中)

2023年 日本内視鏡外科学会アンケートから

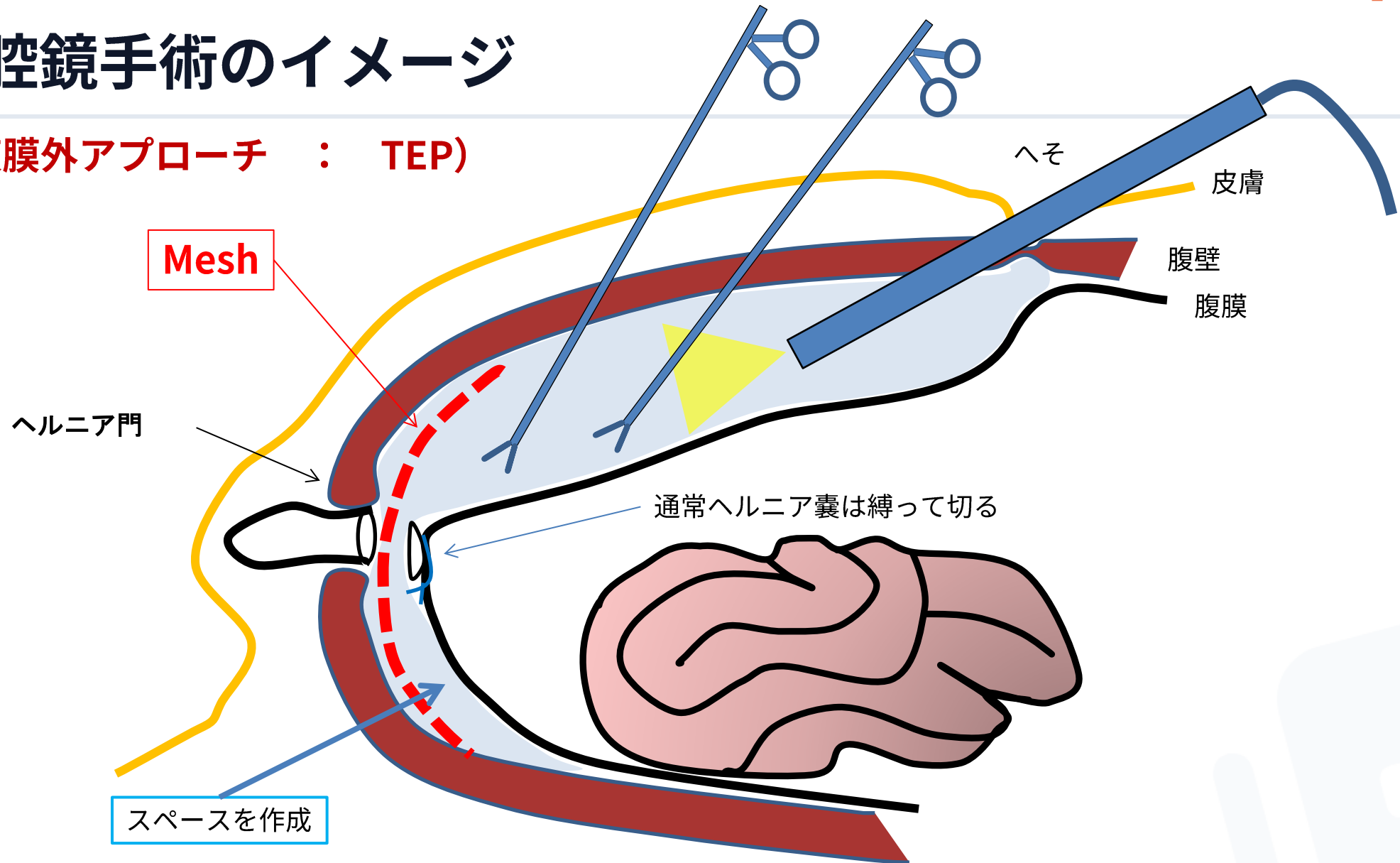
腹腔鏡手術のイメージ

(腹腔内アプローチ : TAPP)



腹腔鏡手術のイメージ

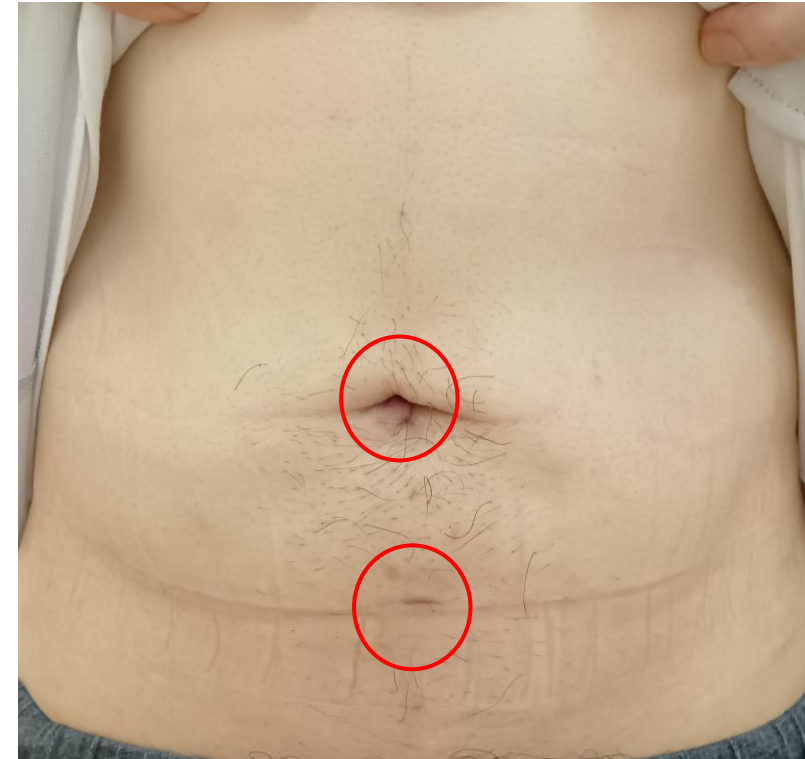
(腹膜外アプローチ : TEP)



腹腔鏡手術 術後約1ヶ月のキズ



TAPP後



TEP後

ロボット支援 鼠径ヘルニア手術

2026年6月より健康保険の適用となりました。

保険適用

より精密で身体に優しい最新の術式

① 高精細3D立体画像：

お腹の中を高精度な3D映像で拡大観察。複雑な神経や血管の位置を正確に把握できます。

② 人間の手を超える柔軟な可動域：

関節を持つロボットアームにより、狭いお腹の中でも精度の高い剥離や縫合が可能です。

③ 手ぶれ補正機能でより安全：

微細な手ぶれを自動補正。周囲の組織へのダメージを抑え、術後の痛み軽減が期待できます。

④ 従来の内視鏡（腹腔鏡）手術の「傷が小さい」メリットを生かしつつ、より安全性を向上させた手術です。

- ・ 他の消化器外科手術（食道，胃，大腸，膵臓，肝臓）
- ・ 呼吸器外科手術（肺）
- ・ 泌尿器科手術（前立腺，膀胱，腎臓など）
- ・ 婦人科手術（子宮，卵巣など）

広く導入されつつあります



一般的な手術後の経過と注意点

☑ 術後経過と日常生活の注意点

- 歩 早期離床とシャワー浴：**
手術翌日から歩行が可能です。傷口は擦らず、シャワーで清潔に洗い流してください。
- 🏃 運動・重労働の制限（約2週間）：**
お腹に強いいきみがかかる重い物の持ち上げや激しい運動は再発防止のため控えましょう。
- 👂 痛みのセルフケア：**
数日は軽度の痛みが生じることがあります。処方された鎮痛薬を指示通りにご服用ください。



⚠ 合併症と注意すべき症状

- 📍 漿液腫（しょうえきしゅ）・皮下出血：**
体液や血液が溜まり膨らむことがありますが、多くは1～3ヶ月で自然吸収されます。
- 🌸 メッシュ（補強材）感染：**
頻度は稀（1%未満）ですが、傷口の強い腫れや発熱、膿が出るなどの症状が出ます。適切な治療が必要となるため早期受診が重要です。
- 🔄 ヘルニアの再発（1%未満）：**
術後に再び同じ場所が膨らむことがありますが。まずは診察を受けましょう。
- 👤 長引く違和感（慢性疼痛）：**
稀にピリピリ感が続く場合があります。痛みが強い場合は我慢せずご相談ください。

💡 早めに病院へ連絡すべき感染・異変サイン：

・傷口の強い赤み、腫れ、熱感、膿が出ている／38℃以上の発熱（メッシュ感染などの疑い）

患者様へのご案内

鼠径部ヘルニア手術のポイント（当院の場合）



身体に優しい「腹腔鏡手術」

小さな傷で痛みが少なく、早期回復が期待できます
※患者様の状態により鼠径部切開法を選択する場合があります



「全身麻酔」で安心の手術

手術中の痛みを感じず、リラックスした状態で受けていただけます。



基本「2泊3日」（1泊2日も可）

基本は余裕を持った2泊3日。ご都合に合わせて1泊2日も可能です。



抜糸なし・2日目シャワー可

溶ける糸等を使用するため抜糸不要。術後2日目からシャワー・入浴可能です。



当日の夕方～食事・歩行OK

術後早期から歩行や食事を開始し、スムーズな身体の回復を図ります。



飲み薬で痛みをしっかりケア

退院後も鎮痛薬（痛み止め）を処方しますので安心して過ごしていただけます。



退院直後から日常生活へ

家事やデスクワークなど、通常通りの日常生活にすぐ戻っていただけます。



術後約2週間後の外来診察

退院後も安心していただけるよう、約2週間後に経過観察の診察を行います。



▲ 術後の生活における注意点

家事やデスクワークは退院直後から可能ですが、腹圧がかかる、**重い物の持ち上げ・激しい運動・重労働**

術後2～4週間程度

不明な点は外来診察時にお気軽にご相談ください。

日常生活での予防と注意点



適正体重の維持

肥満は常にお腹に強い圧力をかけてしまいます。

適度な運動と食事で、適正体重を保つことが大切です。



便秘の解消

トイレで強くいきむ行為は腹圧を急激に上昇させます。食物繊維や水分をとり、便秘を防ぎましょう。



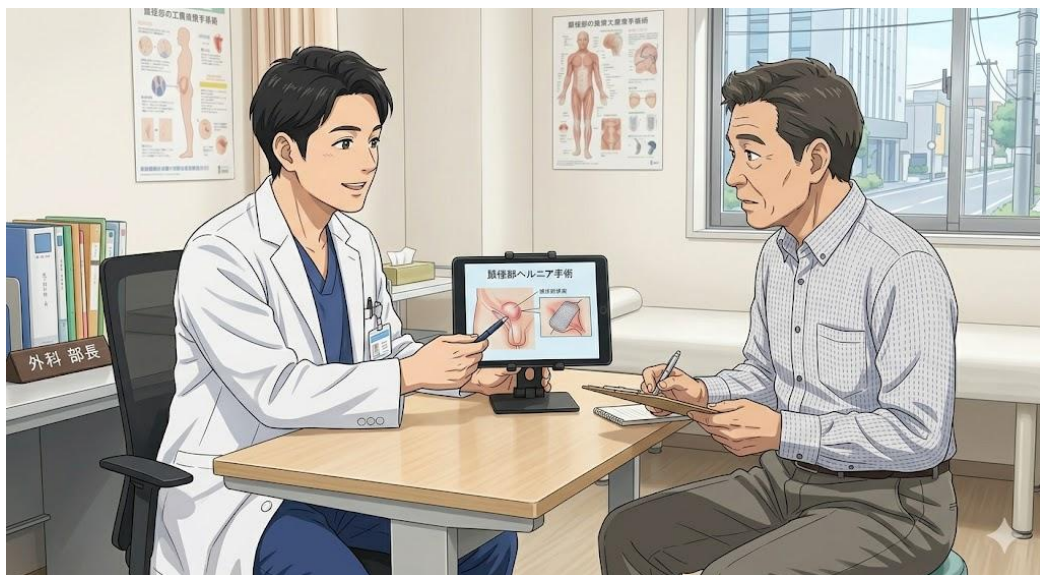
禁煙の徹底

タバコは組織を脆くし、慢性的な咳の原因にもなります。

ヘルニア予防・再発防止にも禁煙は非常に重要です。

斗南病院 ヘルニア外来

気になる症状があれば、ご相談下さい



ヘルニア外来



鼠径ヘルニア
腹壁ヘルニア
など...

木曜日(全日)
金曜日(午後)



担当医：川原田 陽

腹腔鏡手術
で治療します*

*一部症例を除く

まずはご相談を！

消化器外科 診療部長
鼠径部・腹壁ヘルニアセンター長
日本ヘルニア学会 理事



お気軽にご相談ください

こんな症状はありませんか？

足の付け根
の膨らみ

おへそ
の膨らみ

術後の傷
の膨らみ



鼠径部ヘルニア Q&A

よくあるご質問と回答



Q1.痛みがほとんどない場合、放置しても大丈夫ですか？

✓ 回答

自然治癒はしません。痛みがなくても腸がはまり込んで抜けなくなる「嵌頓（かんとん）」のリスクがあり、命に関わる急変を起こす可能性があるため、お早めの外科受診をおすすめします。



Q2.筋トレや体操、飲み薬で治すことはできますか？

✓ 回答

運動や薬では治りません。腹圧がかかる運動はむしろ悪化の原因になります。根本的な治療法は「手術」のみです（脱腸帯・ヘルニアバンドも一時しのぎに過ぎません）。



Q3.手術や入院はどのくらい大変でしょうか？

✓ 回答

現在は**日帰り～1, 2泊程度の短期入院**が主流です。腹腔鏡手術など傷や痛みが少なく、社会復帰が早い治療法が選択できます（体調やご家庭環境に合わせて決定します）。



Q4.手術後の日常生活や仕事制限はどのくらいですか？

✓ 回答

デスクワークや軽作業は術後数日～1週間程度で復帰可能です。ただし、重い物を持つ作業や激しい運動は、再発予防のため**1ヶ月程度控えめ**にさせていただきます。

本日のまとめ

成人の鼠径部ヘルニア

- ✓ 症状は、立位でのやわらかい膨らみ
- ✓ 嵌頓（かんとん）を起こすことがある
- ✓ 根治するには手術が必要
- ✓ メッシュでヘルニアの穴をふさぐ手術が主流
- ✓ 腹腔鏡手術が多くなっている
- ✓ 基本は全身麻酔 1-2泊
- ✓ まずは外科・消化器外科を受診





ご清聴ありがとうございました

鼠径ヘルニアは決して恥ずかしい病気ではありません。

足の付け根の違和感やお悩みがある方は、我慢せずに
早めに「外科」または「消化器外科」をご受診ください。

