



# 医師会 健康講座

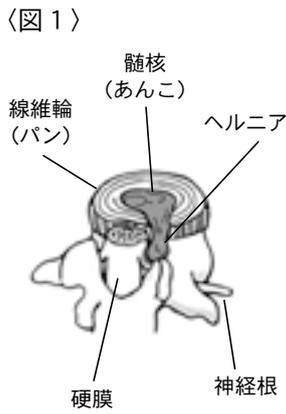
## 「腰椎椎間板ヘルニア」について

JCHO宇和島病院（賀古町） 河野 宗平



### 【腰椎椎間板ヘルニアとは】

腰の骨は5つの腰椎からなり、それぞれの骨の間にある椎間板というクッションからできています。この椎間板はアンパンのような構造になっていて外側のパンの部分を繊維輪といい、その中に髄核というあんこ（粘性の組織）が入っています。これらの後方には神経が通っています。このパンの部分が裂けてあんこが出っ張って後方にある神経に悪さをして下肢の痛みやしびれ、麻痺などを起こすのが腰椎椎間板ヘルニアです。（図1）



### 【痛みの原因について】

ヘルニアによる痛みの原因は神

経を圧迫しているだけではなく、ヘルニアと神経の周囲に炎症が起きて神経を刺激して痛みがでると言われています。ですから椎間板ヘルニアの治療の第1は出っ張ったヘルニアを引っ込めることではなく、その部分の炎症をとることが大切です。

### 【椎間板ヘルニアの診断方法】

診断は身体所見と画像所見とを合わせて診断します。

身体所見は下肢のしびれ、痛みの範囲、下肢の筋肉の力の出具合を調べます。画像検査はX線撮影、MRI、CT、椎間板造影、神経根造影などがあります。

### 【椎間板ヘルニアの治療方法】

治療方法は手術しない方法（保存的療法）と手術する方法（手術療法）の2通りあります。

腰椎椎間板ヘルニアは手術しないと治らないと考えられがちですが、急性の腰椎椎間板ヘルニアの患者さんの80〜90%は手術しなくても治ります。通常は、まず保存的治療から始めます。もし保存的

治療を行っても痛みのために日常生活が困難であれば手術療法をお勧めします。手術療法は強い足の痛みから早く逃れるための手段です。保存的治療と手術治療では最終的な治りかたに差がないことがわかっています。しかし両者では痛みを有する期間が異なります。1日も早く痛みから解放されて日常生活に戻りたい人には手術療法を勧めます。

### 【保存的治療について】

まずは痛いときには楽な姿勢で安静にすることも治療の1つです。痛みを緩和させたり、こわばった筋肉を和らげたりするために、超音波、低周波、温熱療法などの理学療法があります。

また、医師の処方する痛み止めを内服することも、炎症を抑える効果があります。

それでも症状の改善がなかったり、初めから痛みがとても強い場合は注射を行います。注射は神経ブロックや硬膜外ブロック、仙骨ブロックなどありますが、い

れも神経の周囲にステロイドなどの炎症を抑える薬を注射することで症状を和らげます。

### 【手術療法について】

最も一般的な手術方法はヘルニア摘出術です。この方法は、神経を圧迫している突出したヘルニアを取り除く方法です。最近では内視鏡や顕微鏡を使ってヘルニア摘出術を行う方法があります。術後より下肢痛が改善することが多く、一般的に術後1〜2日で歩行可能となり、7〜10日で創部が治癒します。

### 【緊急手術が必要な場合】

非常にまれですが、大きな椎間板ヘルニアが発生して神経を圧迫すると直腸や膀胱の機能が障害されます。このとき症状は股間にしびれを感じたり、便秘や尿が出しにくいという症状がでます。自分で尿を出せなくなることを尿閉と呼びますが、このような状態になったら緊急手術が必要ですので早期に医療機関に受診して下さい。