

せることもありしますので注意してください。

そうなるよ、

どんな症状が出るのですか？

椎間板が、どの程度の大きさで、どのような形で飛び出してくるのかによって、症状はさまざまです。

よくあるのは腰痛で、腰の骨の椎間板に無理な力が加わってゆがんでいると発生します。その飛び出した椎間板が、足へのびている神経の根元を刺激すると、その刺激の程度によって神経に障害が起こり、足のしびれ、痛み、感覚障害、脱力、歩行障害などの症状が出ます。坐骨神経痛は、椎間板の最も有名な神経障害の一つで、お尻からふくらはぎにかけて刺すような痛み、だるい感じ、突っ張る感じ、しびれ感、感覚が鈍る、力が入らない、歩みにくい、歩けないといった症状が現れます。

症状には腰痛よりも下肢痛の強いタイプ、下肢痛より腰痛の強いタイプなど、さまざまなバリエーションがあることも知っておいてください。

整形外科では、診断のために

どんな検査を行うのですか？

まず問診をして経過を確認し、診察を行います。それである程度、椎間板ヘルニアのあるなしを推定します。必要に応じてレントゲン検査を行うこともありません。そして、最終的な確定診断に欠かせないのが、MRI検査です。整形外科でも医院レベルでは装置の備えがないことがほとんどですが、大半は提携医療機関でのスムーズな検査が可能です。

椎間板ヘルニアの診断がつけば、

どのような治療を行うのですか？

治療法は一律ではなく、症状、経過、診察所見、画像診断などをもとに、その患者さんにとって最適な治療法を選択する必要があります。代表的な治療法としては、

- 1 横になって安静にすることで当座の激痛を和らげる
- 2 内服薬や湿布剤などの薬を用いる
- 3 コルセットなどの装具を用いる
- 4 筋力トレーニング、ストレッチング、有酸素運動、治療体操などの運動療法
- 5 温熱、牽引、レーザー、電気刺激などの物理療法
- 6 内視鏡手術を含めた手術療法

などがあります。

どの治療をどんなタイミングで選択していくべきかは、ケースごとに違ってきます。信頼できる専門医に相談することをオススメします。

手術を避けたいからと、

鍼灸などを

選ぶ人も多いようですが？

現在の整形外科での椎間板ヘルニアの治療では、たとえ重症の場合でも手術を行うことは少なくなっています。しかしながら、椎間板ヘルニアが限界を超えて神経をつぶす状況になったまま一定の時間が過ぎてしまうと、神経が性質の変化を起こして、たとえ手術で圧迫原因を取り除いても完全には治らなくなってしまう。そのため、状態に合わせて手術の有効性を慎重に判断するのが、近年の流れです。また、ペインクリニックのプ

ロック注射で炎症を起こしている神経の機能を回復させるなど、手術以外の治療法も多様になっています。

一般的な腰痛に対する代替療法は、鍼灸以外にもいろいろあります。たとえば、カイロプラクターが行う脊椎マニピュレーション、筋肉痛にはよく効くマッサージ、関節の動きをよくすることで痛みを取るAKA法、運動療法の一つであるマッケンジー法による腰椎伸展体操などが知られています。

しかし、これらのなかには、椎間板ヘルニアには向かないものや、状態や年齢などによっては避けた方がよいものなどもあり、適応は限られています。専門医の診断のないまま適さない腰痛治療を行っ

て、正しい治療を進めるべき大切な時期を過ごしてしまい「困り果てて医療機関に行くと、ほとんど打つ手がなくなっている」といったことも少なくありません。

また、限られた医療機関などが行う椎間板ヘルニアの治療として、椎間板内注入療法、椎間板内加圧療法、経皮的髄核摘出術、レーザー椎間板除圧術などがあります。保険適用外で高額な費用が必要な場合があるほか、専門医の間でもさまざまな意見があるのが現状です。

いずれにしても、まずは主治医の診断を受けて、よく相談することをおすすめします。

ドクターからの処方箋

～日常の心がけでしっかり予防を！～

“椎間板の曲がり角”を遅らせて椎間板ヘルニアを予防するためには、常日ごろから椎間板にできるだけ負担をかけないことが大切です。そのためには、ぜひ次の5つを守りましょう。

- 1 前かがみの姿勢や重い物の持ち運びなど、腰に悪い生活習慣を避ける。

★とくに主婦は子育てや買い物で椎間板を傷めがちです。買い物の宅配システムなどを上手に利用するのも、椎間板ヘルニアの予防のための一法ですね。

- 2 日々の体の使い癖が、傷んだ体の構造の悪化に拍車をかけるので、猫背や片脚だけに重心をかけるなど悪い使い癖に十分に気をつけたり、長時間の腰かけをできるだけ避け、時折姿勢を変えるように工夫する。

- 3 適正な体重を超えていれば減量する。

- 4 椎間板を守る働きもある腹筋・背筋を、しっかり鍛える。

- 5 体がかたいと、たとえば、しゃがみこみの姿勢でも股関節の動きだけでは十分に対応できず、背骨にかかる負担が増える。これを防ぐため、日ごろからストレッチ体操を習慣づける。

