

5

整形外科の診察室

坐骨神経痛と 腰椎椎間板ヘルニア



日本臨床整形外科医会推薦
東京都臨床整形外科医会

はじめに

東京都臨床整形外科医会は、日常、整形外科で扱う主な病気を患者さんに理解していただき、少しでも苦痛を取り除いて、明るい生活と願い、シリーズとして《整形外科の診察室》を発刊して参りました。

今回は「腰痛症の生活と注意」に続いて、第五冊目として、腰痛の主な原因の一つである「坐骨神

経痛と腰椎椎間板ヘルニア」の冊子を上梓いたしました。

坐骨神経痛は経験した人なら誰でもが訴えるように、つらいものです。この冊子をお読みになって、椎間板ヘルニアをよく理解していただき、整形外科医の適切なアドバイスを受けて、神経痛のない、明るい生活を送られるよう心より願っております。

目次

坐骨神経痛とは？	2
腰が悪いのに、なぜ下肢(足)が痛むのか	3
腰椎椎間板ヘルニアとは？	4
診断方法	5
椎間板ヘルニアはなぜ痛いのか	6
治療は炎症を抑えることが主です	8
ヘルニアを放っておくと、どうなる？	10
手術はどのような時に必要か	11
Q&A	12

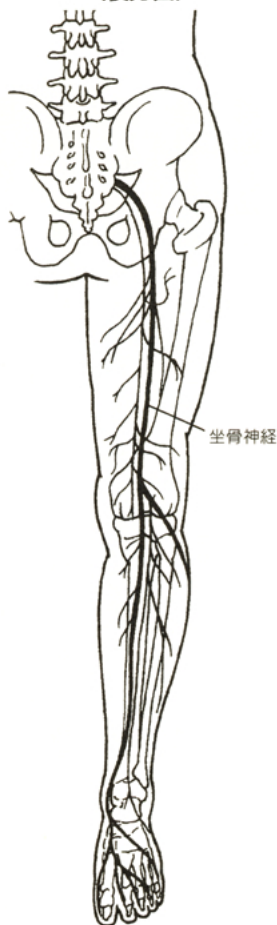
■坐骨神経痛とは？

背骨から出た坐骨神経ざこつしんけいは、お尻を貫いて、太ももの後面を下がり、ふくらはぎを通過して足に分布します。この神経の通り道が痛むのが坐骨神経痛です。

坐骨神経痛を病名だと思っている方が

いますが、これは「咳」等と同じように単なる症状名です。その原因としては腰部ようぶ脊柱せきちゅう管狭つかんきょう窄症さくしやう、腰椎分離ようついふんり症すへ、仙腸せんちやう関節炎かんせつえん、梨状筋症候群りじやうきんしやう、股関節疾患こかんせつしなどさまざまな疾患がありますが、この冊子では坐骨神経痛の主な原因である腰椎椎間板ヘルニアについてお話いたします。

【坐骨神経の分布】
(後方図)



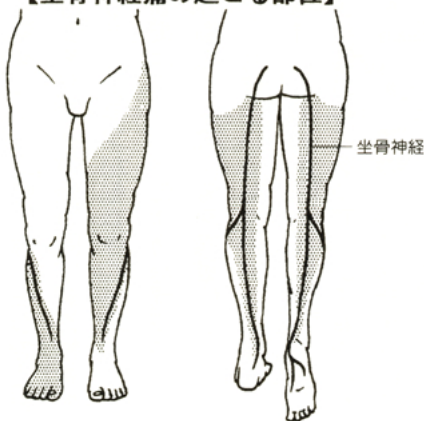
■腰が悪いのに、なぜ下肢(足)が痛むのか

下肢の痛みを脳に伝えるのは主に坐骨神経と脊髄せきずいですが、下肢以外のところでもこの神経のどこかに異常があると、下肢の痛みとして感じてしまうのです。

電話を考えると分かりやすいでしょう。電話線の途中(腰)でいたずらをする、聞き手(脳)は話し手(下肢)の所で音がしたと思うのと同じです。

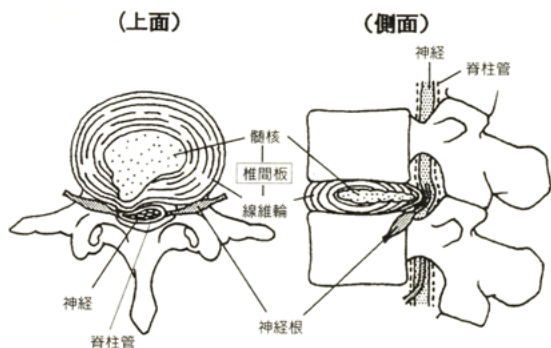
このように腰に悪い所があっても、坐骨神経の支配域である太もも、ふくらはぎや足などに痛みを感じるのです。

【坐骨神経痛の起こる部位】



■ 腰椎椎間板ヘルニアとは？ ■

【椎間板ヘルニア】



腰椎は五つの腰椎骨と一つの仙骨、そして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をしていて外側のパンの部分^{ずいかく}を線維輪^{せんいりん}といい、その中に髄核^{ずいかく}という粘性のアンコが入っています。これらの後方には脊柱管^{せきちゅうかん}という管が腰骨の中にあつて、ここを神経が通っています。このパンの部分が裂けてアンコが出つ張つて、それが後ろにある神経に悪さをして痛みやしびれ、麻痺^{まひ}などを起こすのが腰椎椎間板ヘルニア^{ようついつかんぱん}です。

【ヒトの脊柱】 (側面像)



診断方法

理学的所見と画像診断とを合わせて診断します。

理学的所見というのは、いわゆる診察によって得られる内容です。有名なものはSLR(straight leg raising)テストと呼

ばれるもので、膝を伸ばした状態で下肢が何度ぐらい上がるかを見るものです。

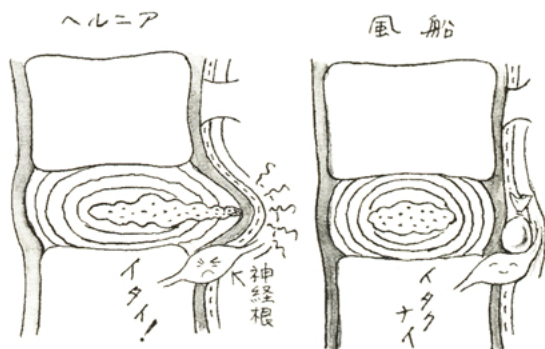
その他には、しびれている範囲、下肢の筋肉の力の出具合などを調べます。

画像診断としては、X線撮影、MRI検査、CT検査、脊髄造影、椎間板造影、神経根造影しんけいこんなどが行われます。

■ 椎間板ヘルニアはなぜ痛いのか ■

痛みの原因や起こり方がすべて分かっているわけではありません。しかしこれを知ることは、椎間板ヘルニアを治す上で、とても重要なことなのです。

興味深い実験があります。手術の際に、椎間板ヘルニアのあった所に小さな風船を入れておき、麻酔から覚めた後に膨らませると、痛みを起こします。しかしヘルニアのなかった神経根の所では、患者さんはしびれや重だるさを感じますが、痛みは起こらなかつたのです。つまり単なる圧迫では、痛みは起こらないのです。





普通、身体の一部を押していても痛くはないでしょう。しかし叩いたりして、その部分が赤く腫れ上がると、触っただけでも痛くなります。このようにヘルニアでは単に神経を圧迫しているだけではなく、その部分に炎症が起こって痛くなっているのです。

炎症がなくなれば、痛みはひいて、単なるしびれや、重だるさだけになることが予想されます。これならば我慢できるでしょう。

ですから治療の主眼は、出っ張ってしま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なのです。

治療は炎症を抑えることが主です

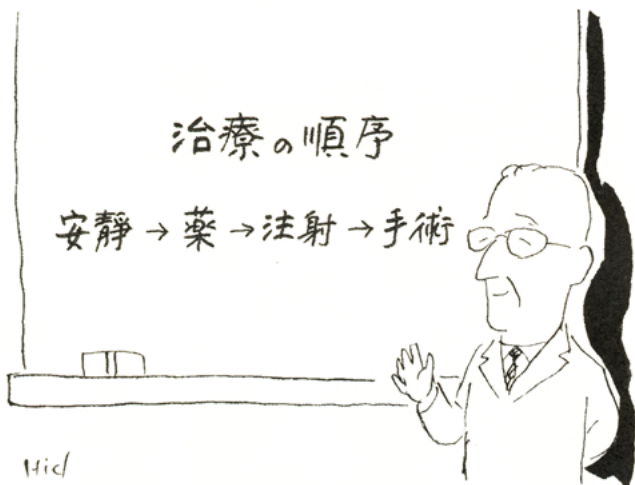


痛いときには、身体を動かさないうようにすることが第一です(安静)。横になっているのも良いでしょうし、コルセットをするのも良いでしょう。貴方が最も楽な姿勢で安静にすることが肝心なのです。

次は炎症を抑える薬です。「単なる痛み止めは飲みたくない」というのはもつともです。原因を治さないと、痛みだけを感じさせなくするような治療は受けたくないのが当然です。しかし医師が処方するいわゆる痛み止めは、消炎鎮痛剤で、炎症を治す効果も持っているのです。

治療の順序

安静 → 薬 → 注射 → 手術



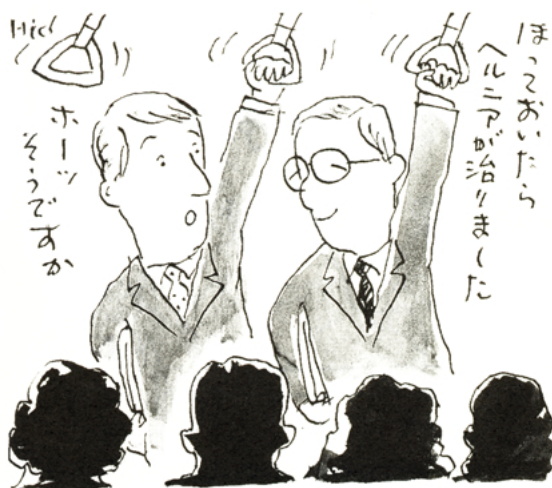
Hid

薬で効かない場合には注射を行います。

仙骨ブロックや腰部硬膜外ブロックなどは、炎症を起こしている部分に局所麻酔剤や副腎皮質ステロイド剤などを注入するものです。また神経根（神経の根元の部分です）や椎間板に注射することもあります。これもやはり炎症をとることで痛みを治そうというものです。また痛む所や下肢の神経への注射も行われます。

この原理はわかっていませんが、悪い所よりもずっと先でブロックをしても、痛みがひくことがあるのです。それでもだめならPLDD（レーザー治療）や経皮的髓核摘出術や手術を行います。

ヘルニアを放っておくと、どじりなる??



以前はヘルニアは引つ込まないと考えられていました。しかし近年MRIで経過を観察していますと、中には出っ張った部分がなくなったり縮んだりする場合もあることがわかってきました。

また、手術を受けた患者さんと受けなかった方を比べた研究の報告があります。一年後では手術を受けた方が良い成績でしたが四年後にはほとんど差がなくなつたというものです。ですから椎間板ヘルニアは、原則的には数年の間に治つていくものだといえるでしょう。

手術はどのようになるときに必要か

椎間板ヘルニアでは、手術は最後の治療といえます。しかし尿失禁などの膀胱直腸障害や、筋肉の麻痺がどんどん進むような場合、手術が必要です。その他三カ月間治療しても良くならない時、また三カ月以内でも、職場や学校に行けない位の激しい痛みが続くような時も手術を考えることになるでしょう。

手術方法には普通二種類あります。出っ張ったアッコの一部分を取り除くだけの方法と、それだけでなく、骨に固定術を加える方法の二つです。

会社へ行くのは無理だ……



Q&A

問 腰椎椎間板ヘルニアの好発年齢は？

答 二十代、三十代が好発年齢です。しかし最近はもつと高齢の方でも、純粋な腰椎椎間板ヘルニアになる方が増えてきました。

問 薬で胃が痛くなった。どうすれば？

答 炎症を抑える薬は胃を悪くすることがあります。しかし色々な種類がありますので、主治医におっしゃってください。

いくつか薬を替えてくれるでしょう。

問 腹筋ふっきんと背筋はいきんとどちらを鍛えれば良いのでしょうか？

答 まず急性期には安静が必要で、慢性期には予防法として体幹筋を鍛えるのは良い方法です。腹筋が必要という医師と背筋が必要という医師とさまざまです。

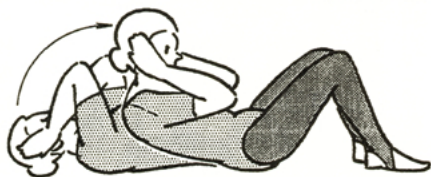
しかし現在は両方、すなわち腹筋、背筋のバランスがとれていることが必要とされています。また腰のまわりの関節や筋肉を伸ばすストレッチングも有効です。

問 出てしまったヘルニアは、治療でもとに戻りますか？

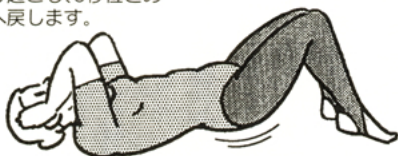
答 治療は主に炎症をとることです。出っ張ったヘルニアは普通、手術以外の治療では引っ込みません。詳しくは10ページをご覧ください。

[腰痛体操]

痛みの強い時はやらないで下さい。
この図を参考に、症状にあわせて
工夫して下さい。



からだをゆっくり起こし、5秒位とめ
再びもとの位置へ戻します。
(5~10回位)



上体はそのままで
おなかとおしりを少し持ち上げます。
(5~10回位)



両手で両足を抱え込みます。
(続けて5~10回位)



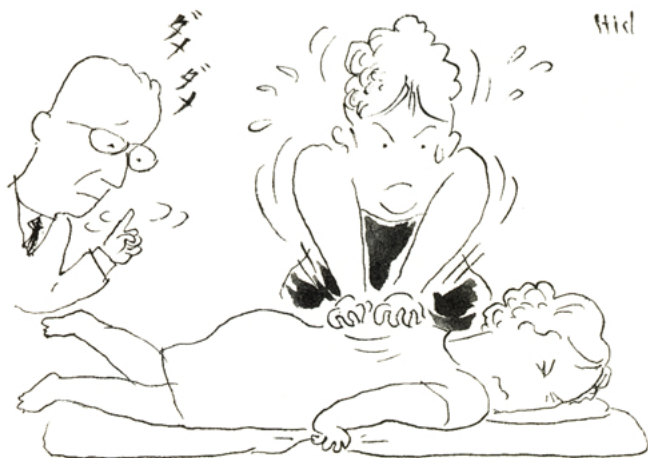
腸腰筋、大腿部筋、背部筋の
ストレッチングを目的として行います。
(左右5~10回位)

問 腰椎椎間板ヘルニアを放っておくと
どうなりますか？

答 ヘルニアを放っておくと、年の単位
では良くなります。しかし尿失禁などの
膀胱直腸障害や筋肉の力の低下は、あま
り改善されません。詳しくは10ペー
ジをご覧ください。

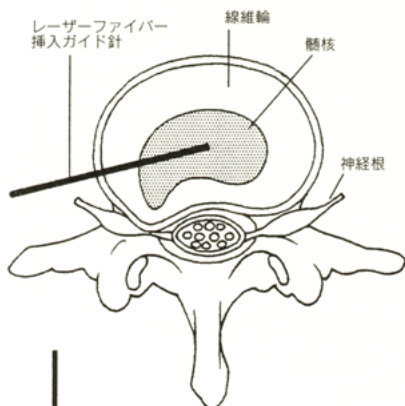
問 鍼はりや灸きゅう、カイロプラクティスなどの
民間療法は？

答 原則的に何をやっても結構です。そ
の効果は患者さん自身が最も良くわかり
ます。しかし、背骨に強い力をかけるよ
うな療法ではヘルニアの悪化をみた例が
たくさんありますので注意して下さい。

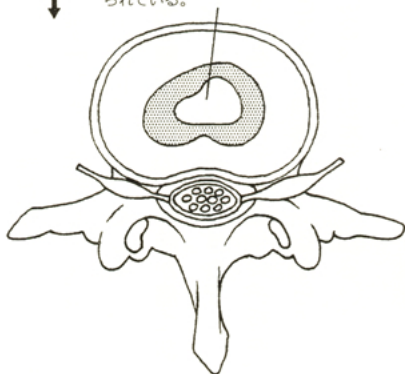


【レーザー治療のしくみ】

【髄核が神経根を圧迫】



レーザーにより髄核の一部が蒸発して空洞ができる。その結果、神経根を圧迫していた髄核がひっこむ。またレーザーには消炎鎮痛効果があることも知られている。



問 牽引けんいんをしていますがちつとも良くなりません。

答 主治医にご相談ください。貴方が良くないと感じる治療は効果がない場合が多いです。

問 レーザー治療(PLDD)について教えてください。

答 PLDDは経皮的レーザー椎間板減圧術の頭文字を取ったものです。針を椎間板のアンコに刺し、その先からレーザ

ーを照射してアンコの一部分を蒸発させて治療するものです。また、レーザーには消炎鎮痛効果もあります。すべてのヘルニアに効くというわけではありませんが、成功率も七〇%程度で、さしたる副作用もなく、入院も二日ですみますので、手術の前に考えてみても良い治療方法でしょう。

問 手術を勧められたけれど本当に必要ですか？

答 11ページをご覧ください。

問 手術を受けると歩けなくなるという人がいますか？

答 頸椎けいついや胸椎きょうついついの手術では、歩けなくなるが一〇〇%ない、とは言いきれま

せん。しかし腰椎椎間板ヘルニアの手術では、信頼できる病院で行えば、そのようなことは起こらないでしょう。

問 なぜ腰が悪いのに下肢が痛くなったり、しびれたりするのですか？

答 下肢を支配している坐骨神経を、腰椎のところで刺激しているからです。詳しくは3ページをご覧ください。

あ と が き

《整形外科の診察室》No.5は日本整形外科学会代議員・東京都臨床整形外科医会理事・岩井整形外科内科病院院長の稲波弘彦先生にお願いしました。

坐骨神経痛の原因の一つである腰椎椎間板ヘルニアについて、なぜ腰の病気で足が痛むのか、放っておくとどうなるかなど、普段医師に聞きにくい疑問をわかりやすく解説していただきました。

腰や足の痛みを抱えている方に、本編が少しでも役に立つことを願っています。

東京都臨床整形外科医会文化部 田辺秀樹

整形外科の診察室 5

定価100円

推 薦 日本臨床整形外科医会
発 行 東京都臨床整形外科医会
制作・発売 自由企画・出版

東京都国分寺市南町3-5-3
電話042-325-8931
FAX.042-325-8950



病医院名