

若い世代にも多い 椎間板ヘルニア。 体のしびれ・痛みに要注意!



足や首～肩、背中などにつらい痛みやしびれを起こす「^{ついかんばん}椎間板ヘルニア」。患者数は日本人全体の約1%、およそ120万人とも言われており、加齢のほか腰や首に過度の負荷がかかることで発症する疾患です。原因や症状、近年の新たな治療法などについて、大久保病院の石井崇大先生にうかがいました。

椎間板ヘルニアとは どのような病気ですか？

椎間板ヘルニアは、首からお尻までつながっている脊椎（背骨）を構成する骨の間にある組織「椎間板」が、何らかの原因で突出してしまう疾患です。背骨には、「体を支える」「体を動かす」「神経を保護する」という3つの大切な役割があります。そして、椎間板は背骨の骨と骨の間のクッションとなり、背骨を動かすための動きを保ったり、衝撃を吸収したりする働きを担っています。

この椎間板が突出した部分が神経や脊髄に触れて圧迫したり、炎症を起こしたりすることで、痛みやしびれなどの症状が現れます。椎間板ヘルニアは頸椎、胸椎、腰椎まで、背骨のどの部位にも生じる可能性があります。が、とりわけ腰に生じやすいことが特徴です。

どのような症状がありますか？

椎間板ヘルニアには生じた箇所（首、胸、腰）により、体のさまざまな部分に症状が現れますが、共通して次のような症状が特徴です。

【椎間板ヘルニアの主な症状】

- しびれ
- 痛み（腰痛、下肢痛）

- 力が入りづらい
- 感覚が鈍くなる
- 排尿障害、排便障害

椎間板ヘルニアの中でも特に多い疾患が「腰椎椎間板ヘルニア」です。症状は多くの場合、腰部の痛みは通常はほとんどないか、あっても我慢できる程度ですが、それよりもお尻から太もも、足首にかけての下肢痛やしびれを訴える人が多いのが特徴です。また、背中を伸ばしている時や寝ている時は痛みが楽になりますが、反対に背中を丸めたり、前屈みになったりすると神経が圧迫されて痛みやしびれが強くなります。

首に起こる「頸椎椎間板ヘルニア」の場合は、首の痛みや手のしびれ、手に力が入りにくいといった症状が出現します。症状が進行すると、「箸が使いにくい」「ボタンがかけにくい」など細かい動作が難しい神経症状が現れ、さらに重症化すると歩行障害や膀胱直腸障害（頻尿や尿失禁など）を伴うこともあります。

椎間板ヘルニアを発症する原因を教えてください。

椎間板ヘルニアは年齢や性別に関係なく起こりますが、比較的若い年齢の人や、30～40代の男性が多い傾向にあります。椎間板が劣化したり、損傷したりする原因はさまざま。そこで、

特に患者数が多い腰椎椎間板ヘルニアの原因に焦点を当てて説明します。

【腰椎椎間板ヘルニアの主な原因】

生活習慣 ●「重いものを持ち上げる」「何かを引っ張る」「体をひねる」「長時間座っている・立っている」「長時間の屈みや中腰などの体勢を続ける」「激しい運動をしている」といった背骨に負荷がかかる行為。

姿勢 ●普段の姿勢が反り腰・猫背の人は一般的な姿勢より体重が腰にかかりやすい。

肥満傾向 ●体重が重いと腰への負荷が増大し、腰椎椎間板に過度の圧力がかかるため。

加齢 ●加齢により水分が失われることから椎間板が弾力性を失い、変性しやすくなるため。

喫煙 ●喫煙により毛細血管の血流が悪化すると、椎間板に栄養が充分に行き渡らなくなり、椎間板が変性しやすくなるため。

受診の目安、診断、治療について教えてください。

椎間板ヘルニアを疑う時、「2週間以上しびれや痛みが続く」「じっとしていても痛みが続く」といった場合は、整形外科や脊椎の専門外来がある医療機関を受診してください。

診断は画像検査が必須になり、MRI検査やX線検査を行い、突出した

回答者



大久保病院 整形外科
石井 崇大さん
／いいいたかひろ

佐賀医科大学医学部卒業、大阪大学整形外科入局。医学博士。日本脊椎脊髄病学会指導医、日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会・日本脊髄外科学会認定脊椎脊髄外科専門医。2016年大久保病院にて明石脊椎外科・腰痛センターを開設し、センター長に就任。リハビリテーション科と麻酔科と連携し、脊椎に特化した「オールインワン脊椎治療」を行う。
<https://www.seijinkai.or.jp>

椎間板とそれに圧迫されている神経の状態を判断して診断します。腰や足などに痛みがあると、整形外科や整骨院などを受診する方もいますが、椎間板ヘルニアの場合は画像検査を行って鑑別する必要があります。脊椎がどのような状態になっているのかを正確に判断するためにも、慢性的な症状がある場合は専門の医療機関を受診することをおすすめします。

【治療法】

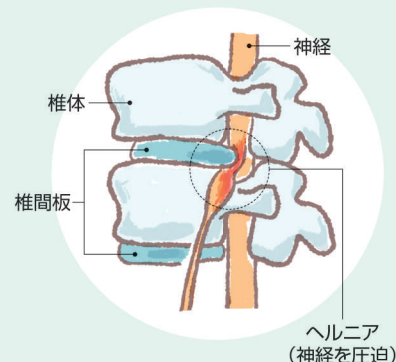
まずは保存治療を行い、症状の改善を図ります。安静を心がけ、必要に応じてコルセットの着用や消炎鎮痛剤などの内服薬、ブロック注射などを用いて治療を行います。これにより8割ほどの人が改善するとされています。しかし、保存治療では効果が現れず症状が進行したり、排尿障害や痛みやしびれのために日常生活が過度に制限される場合は、突出した椎間板に対して手術を行うこともあります。

日常生活で気を付けることを教えてください。

日頃から正しい姿勢を心掛け、背骨や腰に負担をかけないようにすることが大切です。仕事などの都合でどうしても避けられない場合は、コルセットなどで保護することをおすすめです。また、体重と腰痛は密接に関係しているので、適正な体重を維持することも予防につながります。

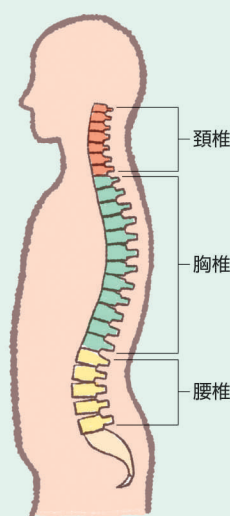
ヘルニアの状態

椎間板が突出するとその一部が近くにある神経を圧迫するため、痛みやしびれなどの症状が現れるようになります。腰椎、頸椎のほか、ごく稀に胸椎でも発症する。〈胸椎椎間板ヘルニア〉では下肢のしびれや脱力感などの症状が現れる。



脊椎のしくみ

脊椎とは背骨のことで、1本の長い骨ではなく椎骨という小さな骨が1列に連なって構成されている。7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎に分けられ、その骨と骨の間の全てに椎間板が存在する。



高齢者に多い「脊柱管狭窄症」

年齢を重ねると背骨が変形したり、椎間板が膨らんだり、黄色靱帯が厚くなるなどのさまざまな原因により、神経の通り道である脊柱管が狭くなる。それにより神経が圧迫を受け、血流が低下して下肢やお尻に痛みやしびれを生じる疾患が脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）。長い距離を続けて歩くことができず、歩行と休息を繰り返す間歇性跛行（かんけつせいはこう）という症状が特徴的。