

腰椎椎間板障害の治療は？

高知スポーツドクター協議会 川上照彦

【はじめに】

腰痛を理解するために、腰椎の構造、脊柱周辺の神経の分布、椎間板障害の病態・症状について述べてきました。今回は、今までのことを踏まえて、腰椎椎間板障害の治療について述べたいと思います。

【椎間板障害はすぐ手術が必要なのか？】

私が医者になった当時は症状が強くて、検査によって大きく椎間板が飛び出し、神経を圧迫している様子があると直ぐに手術を勧めていました。しかし、最近では手術をすることは少なく、手術にいたる患者さんは2割にもなりません。誰しも切られるのはいやです。特にスポーツ選手ならなおさらで、手術をしないで治るものならそれにこしたことはありません。図1は第5腰椎と仙骨の間の大きなヘルニア（MRI画像）です。これだけ大きいと昔なら直ぐに手術ということになりますが、最近の研究で、大きくても自然に吸収される例があることが判ってきました。



【手術しないで治すにはどうすればよいのか？】

まず、椎間板障害の病態を思い出してみてください。椎間板は図2のように椎体に負荷がかかった時に膨隆し、痛みを生じます。そして、最も負荷のかかる姿勢は、立位で前かがみとなり物を持ち上げる姿勢でした。ですから、そういう姿勢をしない、痛みを起こすような姿勢をしないことが治療の基本となります。

図1 第5腰椎・第1仙椎間椎間板ヘルニア
(MRI画像)

そして、図3のように腹筋のしっかりした人は、腹圧がかかり、腰椎が前から押される形となり、椎間板への圧力がへるということから、腹筋のかわりとなるコルセットを着けてみるのも効果的です。スポーツ選手では邪魔になりそうですが、スポーツ用の邪魔になりにくいコルセットもありますので病院で相談してみると良いと思います。

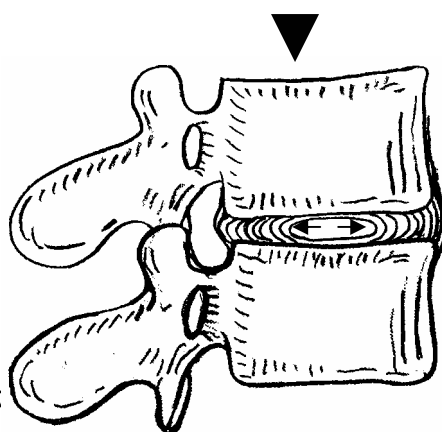


図2 椎間板の膨隆

また、痛み止めや筋肉の緊張をとる薬を試してみるのも早く痛みから解放される手段です。痛み止めや筋肉を柔らかくする薬によって一旦痛みの悪循環から開放されると、椎間板への負荷が軽くなり、薬に頼らなくても痛みから解放されます。

腹筋・背筋の
しっかりした人

腹筋・背筋が弱く
お腹の出た人

その他、坐骨神経痛が強い場合には、局所麻酔剤による神経ブロック療法が非常によく効くことがあります。安静やコルセット、痛み止めの薬で良くならないときには適応となります。

その他、病院では温熱療法や牽引療法が行われます。また、鍼治療が有効なこともあるようです。しかし、忘れてはいけないのは、椎間板障害には自然に治そうとする力が働き傷んだ椎間板も元の

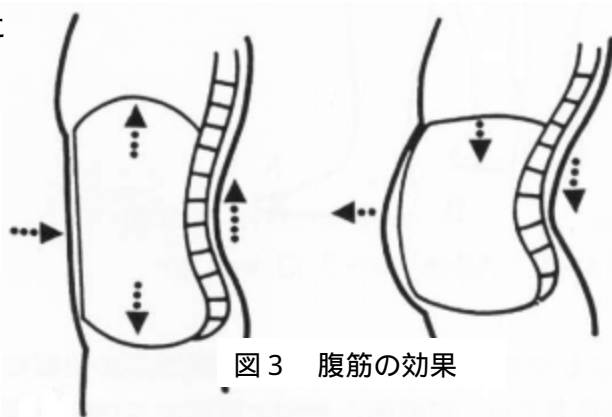


図3 腹筋の効果

姿に戻ろうとすることです。ですから、痛みが取れたからといって直ぐに負荷をかけると、治りかけた椎間板が再度傷害を受け、慢性的な障害となり、腰痛に悩ませれ続けることとなります。やはり、傷んだ組織が修復されるだけのある一定の安静期間が必要です。そして、最も大事なことは、腰を傷めないように普段から腹筋・背筋をバランス良くきたえ、腰や下肢の柔軟体操を十分に行い、筋肉を過度に疲労させずオーバートレーニングに注意することです。

今回はどうしても痛みが取れない場合に行われる手術療法について述べたいと思います。