

Healthcare

ようこそ、「ミセス外来」へ

腰の痛みや足のしびれ、麻痺などが起こる椎間板ヘルニアは20～40代に多い疾患です。

ヘルニア=手術、というイメージがありますが、ヘルニアの大きさや位置は変化しやすく、よい環境に落ち着くと症状は改善します。

そのためにもまずは初期の痛みをしっかりコントロールすることが大事。

椎間板ヘルニアの適切な治療法から手軽にできる予防体操までを専門家に詳しく聞きました。

今月の担当医・松平 浩 (関東労災病院勤労者筋・骨格系疾患研究センターセンター長)×聞き手・狩生聖子

治療は痛みのコントロールが基本 排尿に問題を生じた場合はすぐに手術を検討

**Q 腰椎椎間板ヘルニア(椎間板ヘルニア)
とはどのような病気ですか?**

——人間の背骨は椎骨^{ついきつ}という骨が24個、積み木のように重なっています。椎骨のうち、円柱状の部分^{ついきつ}を椎体といい、この椎体と椎体の間には「椎間板」といわれる軟骨があり、クッションの役割をはたしています。この椎間板(具体的には椎間板の一部である髄核^{ずいかく}という組織)がヘルニアとして外に飛び出すと、周囲の神経を圧迫することがあります。

神経が圧迫、障害されると、「足を伸ばした時に、太ももやふくらはぎに痛みやしびれが起こる」「痛みのために体が片側に傾く」など、主に坐骨神経痛の症状が起こってきます。椎間板ヘルニアの症状は腰痛だと思っている方が多いのですが、そうではなく、坐骨神経痛が中心だということを覚えておくといいいでしょう。

一方で、ヘルニアがあれば必ずこうした症状が起こるかといえば、違います。MRI(磁気共鳴画像装置)でヘルニアが映っても、症状が出ていない場合は「無症候性の椎間板ヘルニア」といいます。このような人たちは決して少なくありませんが、無症候性の椎間板ヘルニアでは基本的に治療の必要はなく、心配する必要もありません。

Q どのような検査でわかりますか?

——診断では「SLRテスト」という検査を重視しています。仰向けに寝ている状態で伸ばした片足を少しずつ上げていくのですが、60～70度あたりまでの間に痛みやしびれが強くあらわれ、それ以上、上げることがつらくなったら、椎間板ヘルニアの可能性が高いといえます。このような場合、症状の原因となっているヘルニアが実際にあるかどうかをMRIなどで確認します。

なお、片足を上げるテストはセルフチェックとして、自分でやってみてもいいでしょう。椅子に腰かけて片足をまっすぐ伸ばす方法が簡便です。この時におしりや足の痛みが増したら、椎間板ヘルニアの疑いがあります。セルフチェックの結果は整形外科を受診する際に伝えるとよいでしょう。

Q 手術が必要になるケースは多いのでしょうか?

——いいえ、手術を受けずによくなってしまふ患者さんのほうが多いです。特に大きく飛び出したヘルニアは、炎症反応が強まる最初の2～3週間はとても痛いのですが、体の免疫系に存在するマクロファージ(食食細胞)という細胞がヘルニアを異物と判断し、これを食べて吸収してくれます。薬物治療などで痛みをコントロールしている間にこうした変化が起こり、神経に負担をかけない状態に落ち着けば痛みはなくなり治ります。

痛みのコントロールがうまくいかない場合、手術を検討することになりますが、実際に手術率を調べたデータでは強い症状を訴える人のうち、手術が必要になったケースは10～30%です。ただし、ヘルニアを含む脊椎の疾患を専門とする施設では他の病院から紹介されてきた重症の患者さんが多いため、50%くらいになることもあります。

Q 薬物治療はどのように行われますか?

——前述しましたが、椎間板が飛び出ると炎症反応が起こります。炎症反応は初期のうちほど激しいので、発症してまもない時期が最もつらいことが多いのです。ですから発病したばかりの時期には炎症反応に伴う痛みを抑える薬、非ステロイド系消炎鎮痛剤のNSAIDs(エスセイズ)というものを使います。痛みの症状が中心で、足のしびれなどがいない場合は薬で炎症が落ち着くと、すっかりよくなってしまふケースも少なくありません。

ただし、NSAIDsが効きやすいのは、痛み、つまり炎症反応が強い期間、発症後、2週間から長くても4週間です。この薬には効果の半面、胃や十二指腸、小腸の潰瘍、高齢者には腎機能障害、心筋梗塞などの副作用が起こる可能性があります。こうした観点から、「NSAIDsを安易にだたららと使うべきではない」という認識が専門家の間で広まっています。

担当医からの一言

ヘルニアは腰痛よりも坐骨神経痛の症状が強く出る疾患です。痛みが強いかえって治りやすいこと、MRIでヘルニアがあっても、痛みがない場合は治療の必要がないことなどを豆知識として覚えておいてください。



まつだいらこう 医学博士。1992年、順天堂大学医学部卒業。同年、東京大学整形外科入局。関連病院で研修後、東京大学整形外科の腰椎・腰痛グループのチーフを務め、英国留学後、2009年から現職。労働者健康福祉機構本部研究ディレクターも兼務。腰痛治療だけでなく予防対策の確立を目指した研究にも取り組んでいる。日本整形外科学会認定医、日本腰痛学会評議員。腰痛の正しい知識に関する情報は、労災疾病等13分野研究普及サイト/筋骨格系疾患 (http://www.research12.jp/22_kin/index.html)を参照。

Q NSAIDsが効かない場合はどうするのですか？

—NSAIDsを4週間以上使っても残る痛みは炎症によるものではなく、神経がヘルニアによって圧迫されたり、締めつけられたりしていることによる症状と考えられます。こうした痛みに対して、プレガバリンという薬が効果的です。ただし、服用初期にはめまいやふらつきが起こることがあるため、最初は少ない量から始め、夕食後に服用するほうがよいでしょう。

なお、プレガバリンでも効果が乏しい場合には、最近承認された「トラマドール塩酸塩とアセトアミノフェンの配合剤」があります。

Q 神経ブロック注射はどうでしょうか？

—炎症反応に伴う痛みに対し、前述したNSAIDsを使っても、つらい痛みが取れない場合の治療法です。神経ブロックとは神経の経路に局所麻酔剤を注射してその部位を一時的に麻痺させる、つまりブロックすることで痛みを取る方法で、強い抗炎症作用のあるステロイド剤を麻酔剤と一緒に使う場合が一般的です。

神経ブロックには大きく「硬膜外ブロック」と「神経根ブロック」があります。硬膜外ブロックは脊髄を覆っている一番外にある硬膜の外側に注射する方法で、外来では尾てい骨付近から針を刺す方法が広く行われています。

一方、神経根ブロックはヘルニアによりダメージを受けている神経に直接注射する方法で、硬膜外ブロックでも効果が乏しい場合に行われます。腰部をレントゲンに映しながら傷んでいる神経を探し、そこに針を刺し、薬液を注入します。ダイレクトに神経根をブロックする分、効果も高いのですが、やや手間がかかるため、一般のクリニックで行われることは少ないかもしれません。

Q 神経根ブロックは何回までできますか？

—神経根ブロックは神経に直接、針を刺すので、繰り返すと神経がダメージを受ける危険性があり、2回くらいまでがよいでしょう。逆の言い方をすれば、神経根ブロックで効果が得られない場合は、手術治療を検討することになります。手術以外の治療を継続する期間ですが、個人差はあるものの、治療開始から3か月が一つの目安となります。

Q 絶対に手術が必要、というケースはありますか？

—腰の部分には排尿や排便をつかさどる神経も走っており、見た目が馬の尻尾に似ていることから、「馬尾」と呼ばれています。ヘルニアによってこの馬尾が強く損われて排尿ができなくなっている場合は、手術が第一選択で、しかも、できるだけ早く、緊急に実施しなければなりません。排尿障害が出た場合、48時間を超えてから手術を行うと機能が戻りにくいためです。

肛門周囲にしびれや違和感がある場合、足首が動かしにくいなど足に力が入りづらくなってしまった場合、なども手術を視野に入れることになります。

Q 手術はどのように行われますか？

—全身麻酔下で、背中側を開けてヘルニアを取る「LOVE(ラブ)法」が最も普及しており、治療成績も安定しています。ラブ法にはメスで切開して、直接、患部を目で確認しながら手術をする従来法のほか、小さい切開をして、目のかわりに顕微鏡を使って手術する方法、そして内視鏡で行う方法があります。どの方法でも成績に差はありませんので、主治医の得意な方法でやってもらうのが一番よいと思います。入院期間は施設によって差がありますが、一般的には1~2週間というところですが。

なお、椎間板ヘルニアのレーザー手術を行っている施設もありますが、この治療には健康保険が使えません。LOVE法に比べて成績が不確実で安定していないため、受けるかどうかは慎重に考えたほうがよいでしょう。

Q 椎間板ヘルニアの予防策はありますか？

—椎間板、具体的には椎間板の一部である髄核という組織は前かがみ姿勢や動作をしていると、ヘルニアとして後ろ方向に移動しやすいことがわかっています。そこでこのような姿勢をとった場合は逆の向き、つまり腰を反らす姿勢をとるとよいのです。具体的には、立った姿勢で両足を軽く開き、ゆっくりと息を吐きながら3秒間、膝を伸ばしたまま上体をしっかり反らします。この方法は、最近注目されている「マッケンジー法」のコンセプトに基づいた方法です。風邪の予防に手洗いやうがいをすると同じ感覚で、この体操を習慣にしていただげると、ヘルニアの再発予防や、「ぎっくり腰」などの予防につながります。