



## ヘルニアは消える!?

### ◆椎間板ヘルニアって？

脊椎(せぼね)には骨の部分(椎体)と軟骨の部分(椎間板)があります。

椎間板は、中心となる核である髄核とそれを取り囲んでいる線維輪でできていて、背骨をつなぎ、クッションの役目をしています。その一部が何らかの原因でとび出してしまうと、神経を圧迫して症状を出すことがあり、これをヘルニアと呼びます。椎間板が加齢などにより変性し、さらに外傷や負荷により断裂してしまうことで、神経が押されると腰痛だけではなくおしりや足の痛みやしびれ(坐骨神経痛)を生じることがあります。ヘルニアが大きかったり、神経への当たりどころが悪かったりすると、しびれや痛みだけでなく下肢の麻痺や排尿障害などが出る場合もあり注意が必要です。



### ◆さまざまな治療方法

治療の基本は薬やリハビリなどを中心とした保存治療です。最近は良い治療薬が多く開発されており、以前に比べると保存的に治療しやすくなっています。薬で効果が不十分な場合にはブロック注射で痛みを抑えることとなります。それでも症状が改善しない場合には手術を行います。現在では顕微鏡や内視鏡などを使用し小さな創で手術が可能となっています。また、椎間板内酵素注入療法(ヘルニコア)という治療もあります。髄核部分にコンドリアーゼという物質を注射することによって保水成分を分解し膨隆したヘルニアを縮小するという方法です。いずれの治療方法もさんむ医療センターで可能ですので担当医にご相談ください。

### ◆ヘルニアは自然に消える！

外来で診察をしていると、患者さんから「私は若い頃からヘルニア持ちなんです」という話を伺うことがあります。ヘルニアになると一生治らないのでしょうか。これはよくある誤解なのですが、椎間板ヘルニアと診断されたからと言っても一生ヘルニアが続くわけではありません。過去の調査から多くの場合は自然に退縮することが知られています。これは異物や細菌などを貪食するマクロファージという細胞がヘルニアを吸収してくれるためと言われています。ヘルニアの大きさやタイプにもよりますが概ね3ヶ月から半年程度で消失します。これが、前述したようにヘルニアでは保存治療が第一選択となる理由です。痛みを抑えることができ、痛みはあるけれどもこの痛みならば数ヶ月間だったら生活はできるという場合には、保存治療で様子を見ることができます。生活はできても痛みを抱えたままでは仕事に支障をきたすような比較的若い人では手術治療を選択することも多くなります。ただし、筋力低下などの麻痺や排尿障害などの症状がある場合は様子を見てしまうと後遺症となってしまうことがあるため、医師によるきちんとした診断を受けることが必要です。

そもそも坐骨神経痛は無く腰痛の症状のみであったり、MRIによる精密検査を受けていなかったり、レントゲンで椎間板の高さが低いのみで椎間板ヘルニアではないかと疑われただけの場合もあります。心配な方は一度医師に相談してみると良いかもしれませんね。