

# 【その腰痛、椎間板ヘルニア?】



多くの人が経験する腰痛。原因はさまざま、検査の結果“椎間板ヘルニア”と診断されるケースも少なくありません。原因や対処法、予防法などについて、専門医の飯尾純先生に教えていただきました。

飯尾 純(いいお・じゅん)先生

飯尾整形外科クリニック(神戸市灘区)院長。東京慈恵会医科大学卒業。同大学附属病院、緑が丘病院などを経て、2006年から現職。「ていねいでわかりやすい説明」「正確な診断と診療」をモットーに、生まれ育った地元神戸に根ざした、あたたかい医療を実践している。



**椎間板とは、体のどこにある  
どんなものですか?**

体の中心にある背骨は、首のあたりから腰まで26個の骨(脊椎)がつながってできています。椎間板というのは、その背骨と背骨の間にあつて、クッションとして働いているやわらかい軟骨性の組織です。この軟骨構造があるからこそ、私たちは、前にかがんだり、後ろに反ったり体をねじったり、といった動作を行うことができます。

**椎間板ヘルニアとは、**

**その椎間板が  
異常を起こす病気ですか?**

そうです。ヘルニアというのはラテン語由来の医学用語で、体内の組織が、その組織を包んでいる膜を破って、もともとある場所から外へと出ていくことを意味しています。ですから、椎間板ヘルニアとは、椎間板が破れて中身が外に飛び出してくることをいいます。

ヘルニアといえば、かつては、睾丸のわきの弱い構造の部分に腸が出てくる脱腸が有名でしたが、最近では、椎間板ヘルニアも広く知られるようになりました。年齢的には、20〜50歳代の患者さんが多いです。

**椎間板ヘルニアは、何が原因で  
起こるのでしょうか?**

椎間板の性質が変化したり、構造が崩れたりすることが原因と考えられています。

椎間板は人間だけでなくすべての脊椎動物の背骨にあります。背骨がいろいろな形に変形し、蛇腹のようにならなると、椎間板の働きによるもの



です。牛や馬のような四足動物の場合、椎間板の働きは、背骨をつないでしなやかに動くだけで十分です。ところが、人間の場合は、二本足で立って歩くという能力を獲得した結果、椎間板にも、体重を支えるというもう一つの働きが必要になりました。

人間の背骨には、立つ、歩く、座る、かがむ、体をねじる、物を持ち上げる…と、さまざまな動きが発生します。そのたびに椎間板にはさまざまな圧力が加わることになります。椎間板の内圧を研究したデータによると、立っているときの内圧を1・0とした場合、仰向けに寝たときの内圧は0・25。立っているだけで寝ているときの4倍の圧力がかかっていることがわかります。さらに、立って前かがみになったときの内圧は1・5、椅子に姿勢よく座ったときは1・4、猫背で座ったときは1・85になります。また、体重が増えると椎間板の内圧は一層上昇します。

この椎間板にかかる圧力は、椎間板の中央部分にある髄核という部分の性質を変化させ、さらにその周囲にある繊維輪というカバーを少しずつこわしていきま

す。肌や髪に曲がり角がやってくるのと同じように、いつかは椎間板にも曲がり角がやってくるのです。早い人では30歳前後から髄核の水分が減って変性が始まります。

もし、中腰でいて腰が痛いと感じはじめたら、椎間板に曲がり角がきている可能性があります。また、ときどき軽いぎっくり腰のように痛みが走る場合は、そのたびに繊維輪が傷ついている可能性があります。繊維輪はおなか側よりも背中側の方が構造的に弱いので、背中側から先に傷んでいきます。そこに髄核の中身が内圧によって押しやられ、椎間板が背中側に膨らんでいきます。これが脊髄の神経を圧迫するようになると椎間板ヘルニアとなり、激しい痛みやしびれなどの症状におそわれます。

このような症状が出始めたら、きちんとした検査と専門医による診断を受けて適切な治療を始めることが大切です。放置したり、きちんとした診断も受けずにいきなり鍼灸や整体など医療に類似した各種の治療を、病状に適さない形で行ったりすると、知らない間に状態を悪化さ