

# 健康だより

2008.8 NO.94

企画発行 仙台市医師会  
後援 仙台市医療センター



## 「椎間板ヘルニア！」と言われたら

松田病院副院長 笠間 史夫

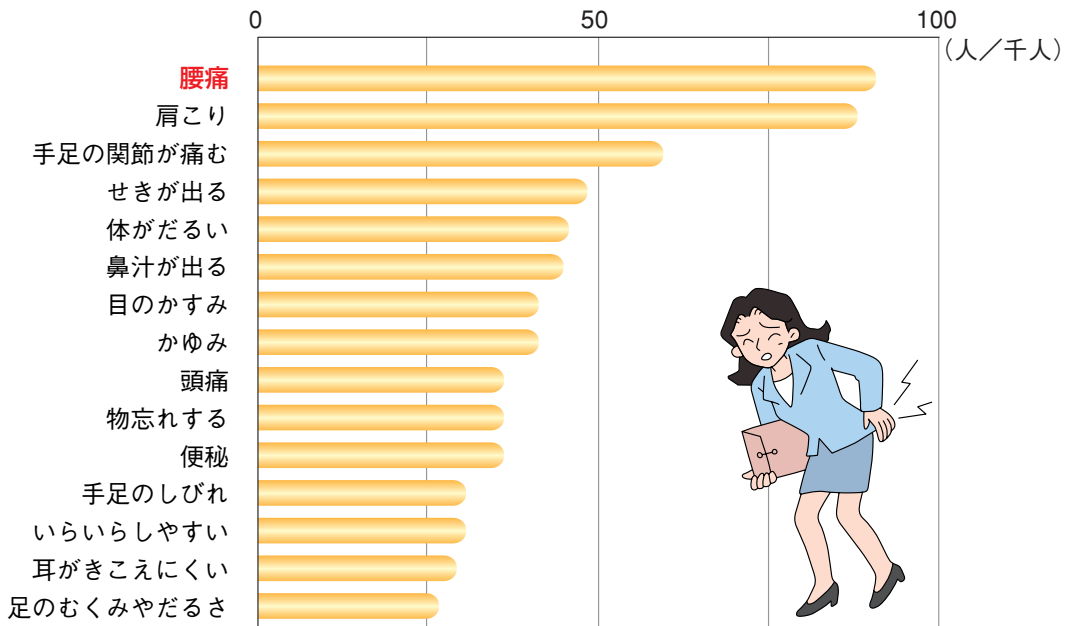
# 「椎間板ヘルニア！」と言われたら

松田病院副院長 笠間 史夫

## まず、腰痛一般について

2005年の国民衛生の動向によると、日本人が常時持っている症状で1番多いのが腰痛です。2位が肩こり、3位が手足の関節の痛みとなっていて、われわれ整形外科医が扱う疾患が日本人の1位から3位までを占めています(図1)。ある時点での有病率(100人いたら何

人が症状を持っているか)は、報告により差がありますが、腰痛は12~35%とされています。また、下肢までシビレや痛みを伴う坐骨神経痛としての症状がある人は1.6%と報告されており、50~60人に1人は常時いることになります。さらに、85%の人が一生のうち一度はひどい腰痛を経験すると言われ、ほとんどの人が1回は経験するこ



(2005年 国民衛生の動向)

図1. 日本人の症状別有訴率

腰痛・肩こり・関節痛の整形外科疾患が上位3位を占めている

とになります。ただし、大多数は1カ月位で自然に軽快します。また、一度腰痛を経験した人は繰り返す傾向があり、1年で10～46%、10年で80%が繰り返し、2～7%は慢性的に腰痛があるようになります。

これらの「腰痛」の90～97%は本当の原因が不明で、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など原因の特定できる例はむしろ少数です。

### 椎間板ヘルニアの状態説明

この健康だよりでは、これらの腰痛・坐骨神経痛を起こす病気の中で、原因が比較的分かっている頻度の高い腰椎椎間板ヘルニアについて説明いたします。

「ヘルニア」とは正常にあるべきところから別の部位へ内容物が出た状態のことを表します。そのため、外科で

「ヘルニア」と言えば、本来お腹の中にあるべき腸が足の付け根や臍(へそ)から飛び出した状態を示し、その出ている部位の名前を付けて「そけいヘルニア」「臍ヘルニア」(脱腸)などと言います。整形外科で、何もつけずに「ヘルニア」と言う場合は通常は「腰椎の椎間板ヘルニア」を意味します。

椎間板は背骨と背骨の間にありクッションの役目をしています。全部が柔らかい、または、全部が固いとクッションとしての機能をはたしません。中心部は柔らかいゼリー状の髄核でできており、辺縁は固い線維輪から構成されています。椎間板ヘルニアは、図2のようにこの髄核が突出・脱出したものとして描かれていることが多く、誰もがどこかで見て知っているかと思います。しかし、よく見かけるこの図は、患者さんへ説明するために模式的に描いたもので、実は正確ではありません。



図2. 腰椎椎間板ヘルニア模式図

柔らかい芯の髄核の脱出として描かれることが多い

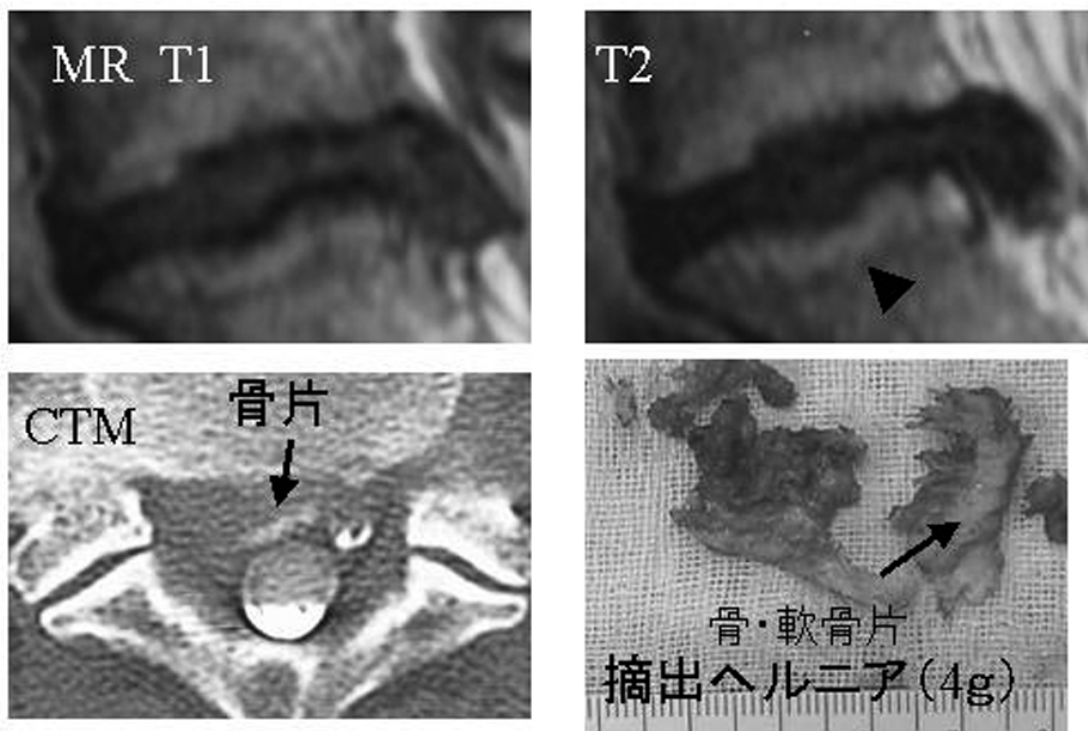


図3. 50歳 女性

MRで背骨に輝度変化（色の変化）あり  
手術で骨・軟骨片を含む大きな椎間板ヘルニア摘出

ひとつには、髄核と線維輪は徐々に成分内容・割合が変化していくもので、明確に境界線があるものではありません。灰色と黒のような関係と考えれば、分かりやすいかと思います。もうひとつは、芯のゼリー状の部分だけ出てくるタイプと辺縁の固い線維輪や上下で腰の骨に丈夫に付着している部分、および、その付着している骨ごと壊れて出てくるタイプがあることです(図3)。後に述べますが、前者は治りやすそうですし、後者は治りにくそうだと容易に想像がつくかと思います。

### 腰にヘルニアがあるのに、なぜ下肢が痛むのか？

「痛み」は、「それ専用の神経終末」が刺激された時に、そこから信号が出て脳まで到達して、初めて「痛み」として感じられます。たとえば、足をケガした場合は足にある「専用の神経終末」が刺激されて、脳まで通じてその部位の痛みとして感じます。おかしいと思うかもしれませんが、脳・脊髄および神経（幹）には痛みを感じる専用の組織はありません。そのため、正常

状態では、神経そのものは途中で圧迫されても痛みを感じません。しかし、神経に炎症があると圧迫により、その部位で「痛み信号」を出してしまい、それが脳まで達して、その神経が本来行っている部位の痛みとして感じるようになってしまいます。

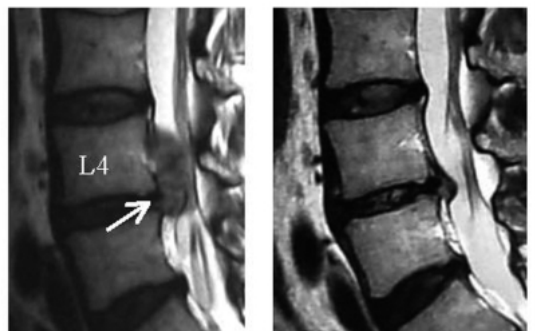
最近になって、椎間板の中に炎症を起こす化学物質が地雷のように埋め込まれていることが分かってきました。ヘルニアにより、この埋め込まれていた物質が放出されて炎症を起こし、そこにヘルニア自体の体積で神経を圧迫して「痛み信号」を出してしまうのです。

## ヘルニアを放置するとどうなるの？

病歴を聴いていると、一度どこかで「椎間板ヘルニア」と診断（単に「ヘルニアかもしれない」と言われただけ？）された患者さんは、何年・何十年経っても「昔、椎間板ヘルニアと言われた」と言います。「椎間板ヘルニア」の病名は覚えやすいのでしょうか。しかし、「椎間板ヘルニア」は一生ものの病名ではありません。MRが撮れる時代になって、ヘルニアのほとんどは、時間さえあれば自然に吸収され消えていくことが分かってきました。そ

のため、私は最近「椎間板ヘルニアは風邪みたいなものですよ。ほとんどの人は自然に治りますよ。」と説明しています。

その機序は、飛び出した椎間板に白血球が反応して、ヘルニアを食べて溶かして吸収するのです。大きく飛び出すと痛みは強いのですが、白血球が反応しやすいので吸収されやすく、中途半端に出ている状態だと白血球が反応しにくく吸収されにくいことも分かってきました（図4）。前述の芯のゼリー状ヘルニアは柔らかいので白血球が食べやすいため治りやすいです。一方、固いヘルニアは溶かされにくいので治りが悪いです。それでも、ほとんどは吸収され消失していきます。



初診時

4カ月後

図4 ヘルニアの自然吸収 40歳 女性

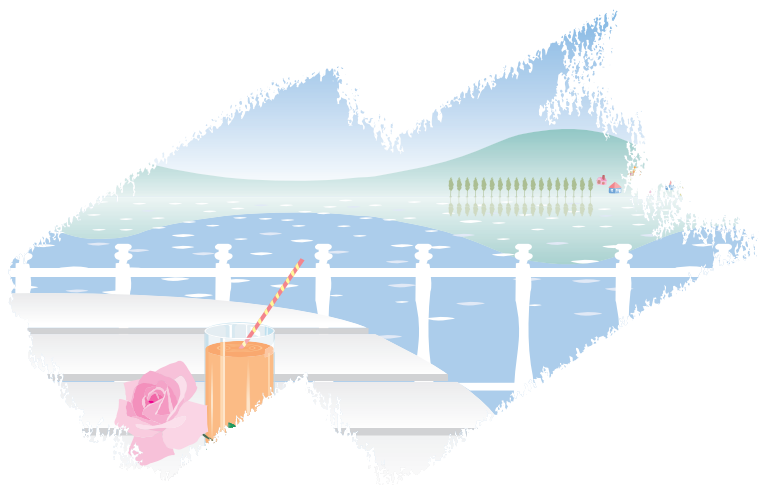
第4/5椎間の巨大なヘルニアが  
4カ月でほぼ吸収された

## ヘルニアが消えていくのに、なぜ今でも手術する人がいるのか？

手術を絶対急いだ方が良い状態は、①突然下半身の強い麻痺で発症し、②お尻周りまでシビレがあり、③おしっこが自力で出せない状態だけと考えて良いでしょう。この状態は大急ぎで（24時間以内？）神経を緩めてやらないと、いずれヘルニアが吸収されても下半身麻痺のままになってしまう可能性が高いからです。

それ以外は、椎間板ヘルニアが吸収されると多くの場合は症状が消えるので、痛みの強い期間を安静や薬・ブロックなどで乗り越えられるかどうか、手術に踏み切る基準です。これは疼痛の程度や患者さんの年齢・生活背

景（職業・安静がとれるかどうか）などによりますので、個々の患者さんと良く相談しながら決めていくことになります。具体的には私は、外来では鎮痛剤の座薬を朝夕使用しても日常生活に支障がある状態、または、一カ月の入院安静でも日常生活に復帰できない状態なら手術をした方が早く楽になるだろうと思っています。なお、手術をしなければゆっくりヘルニアが吸収されていきますのでゆっくりジワジワと改善していき、手術をすればその時点で神経の圧迫がなくなりますので早く楽になるということです。最終的には2年以上経過すると手術してもしなくても結果は同じ程度にまで改善していたと報告されています。



## 吸収されやすいヘルニアとそうでないものが発症早期に分かるか？

前に述べた縁の硬い部分や骨も壊れて出てくるヘルニアでは、それに対して骨側が修復反応を起こします。MRを撮ると、これが背骨の輝度変化（色の变化）として映るので、ヘルニアが固いかどうかかなり見当がつくようになってきました。手術以外の治療での改善が思わしくなく、結果として手術を行った患者さんの約95%には、この変化が見られました（図5）。この変化が出ていて疼痛が強ければ、治りが遅

いかもかもしれませんので、早めに手術を勧めても良いかと私は思っています。

## まとめ

日本人の中で、腰痛はきわめて頻度の高い訴えです。

その多くは自然経過で改善いたします。

椎間板ヘルニアも、大半は吸収されて自然に治ります。

下肢に激痛・麻痺が出たら整形外科を受診しMRなど精査を受けて、治療方針の相談をしてください。

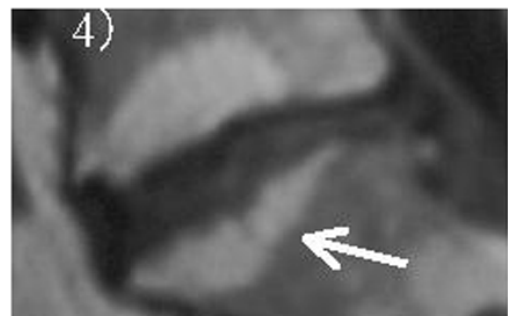
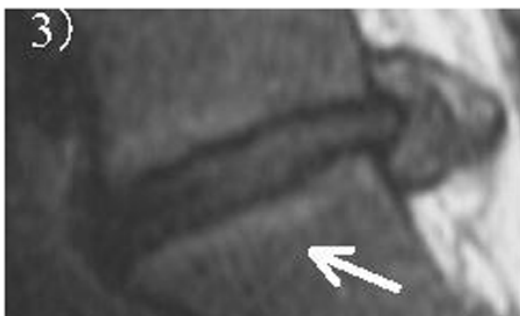
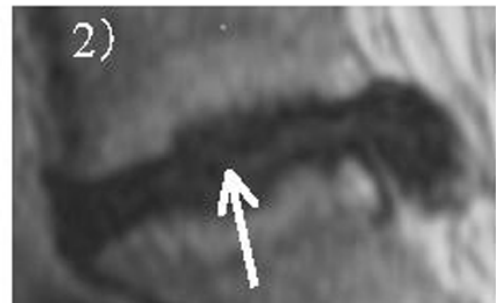
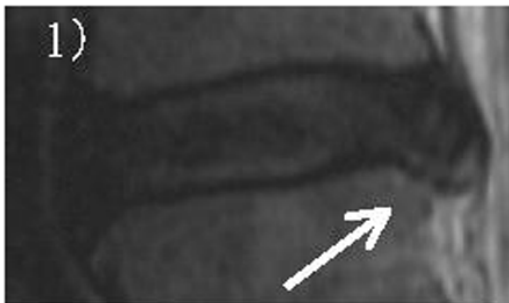


図5. 固いヘルニア時の背骨の変化

約95%の患者さんで1) 角の欠損、2) 辺縁の不整、3)・4) 骨内の輝度変化（色の变化）など骨側の損傷・修復反応が認められる

### 休日テレホンサービス

☎022-223-6161

〔休日／7:00～16:00〕

### 宮城県休日・夜間診療案内 (仙台市内)

☎022-216-9960  
FAX兼用

〔FAXは休日／24時間〕  
〔音声案内は診療時間の  
3時間前から〕

### 初期救急医療機関案内電話番号

☎022-234-5099

〔平日／19:00～翌朝7:00〕  
〔土曜／14:00～翌朝7:00〕  
〔休日／9:00～翌朝7:00〕

## 日曜日・祝日

内科・小児科			産婦人科	在宅当番医
<b>東部休日診療所</b>	<b>広南休日 内科・小児科診療所</b>	<b>泉地区 休日診療所</b>	<b>仙台産婦人科医会</b>	内科 ・ 小児科 ・ 整形外科
☎022-291-5566 宮城野区東仙台四丁目1-1	☎022-248-5858 太白区長町4-3-33	☎022-373-9197 泉区泉中央2-24-1(イズミティ21北側)	☎022-252-0100 宮城野区鶴ヶ谷5-22-1(仙台オープン病院内)	
診療時間 9:00～17:00	診療時間 9:00～17:00	診療時間 9:00～16:00	診療時間 9:00～16:00	
至鶴ヶ谷 県青年会館 仙台市 ガス局 至中江 至東仙台 至原町 ●東郵便局	長町小 至河原町 ●地下鉄長町駅 ●東北本線 ●長町駅 ●たいはくる ●交通局長町営業所 至長町南 至南仙台	●泉地区休日診療所 イズミティ21 ●泉区役所 ●泉区役所前 ●地下鉄泉中央駅 ●こども宇宙館 ●泉警察署 至北仙台	仙台オープン病院内 仙台産婦人科医会 至旭ヶ丘駅 ●大堤 ●鶴ヶ谷中 ●ABAIN ●鶴ヶ谷交番 至東仙台	

## 日曜日・祝日・夜間・土曜日午後

急患センター							北部急患診療所						
☎022-266-6561 若林区舟丁64-12							☎022-301-6611 青葉区堤町1-1-2 エムズ北仙台2階						
●診療科目・時間							●診療科目・時間						
	診療科目	内 科	小 児 科	外 科	整 形 外 科	婦 人 科	眼 科	耳 鼻 咽 喉 科	診療科目	内 科	小 児 科	外 科	
診療受付時間									診療受付時間				
平日	19:15～23:00	○	○	○					平日	月～木曜 19:15～23:00	○	○	
	23:00～翌朝7:00	○	○							金 曜 19:15～23:00	○	○	○
土曜	14:45～18:00	○	○	○					土曜	14:45～23:00	○	○	○
	18:00～23:00	○	○	○						日曜	09:45～17:00	○	○
日曜・祝日	09:45～17:00	○	○	○	○	○	○	○	日曜・祝日	18:00～23:00	○	○	○
	18:00～23:00	○	○	○							23:00～翌朝7:00	○	○