

健康



健康
よもやま話



清水 明

腰のヘルニアにご用心

腰椎椎間板ヘルニアという病名を聞いたことがある方は多いでしょう。ヘルニアとは臓器が元々ある位置から逸脱することを言います。脊椎には骨と骨の間に椎間板というクッションがあります。腰椎の椎間板の中心にある髄核ずいかくが飛び出している状態が腰椎椎間板ヘルニアです。

原因は、重量物や姿勢により椎間板に大きな負荷がかかることや、加齢による劣化などが考えられています。また喫煙者は発症しやすいと言われています。椎間板が飛び出すことで、主に二つの症状が現れます。一つは腰痛と神経の圧迫による下肢の症状です。典型的な病気の進行は、まず腰痛が出て、徐々に殿部から片方の下肢に放散する痛みや痺れしびが出てきます。さらに症状が進むと筋力が低下したり、排尿や排便に障害が出たりします。

診断では問診や身体診察により病状の程度を推察できます。また画像診断も行われますが、エックス線には椎間板は映らないので、脱出している椎間板の観察にはMRI検査が有用です。

治療は薬物療法や牽引けんいんなど理学療法による保存的療法と、手術療法があります。通常はまず保存的療法で経過をみますが、強い痛み、急速な筋力低下、排尿や排便障害がある場合には手術が選ばれることもあります。気になる症状があれば病院で相談してください。

（北國ドクタークラブ会員、いしごろクリニック院長―金沢市）