

7割は手術せずとも自然に消失! 安静は逆効果! 糖質制限で難治例も急回復など

椎間板ヘルニアの常識を覆す(新)事実

●中村巧先生が診療されている中村整形外科リハビリクリニックは、〒660-0818 兵庫県川西市美山台三―三―二 ☎072-795-2711です。

なんとヘルニアの約七割は手術せずとも自然に退縮して治り、試験では手術した人も入らないも治療率が同等

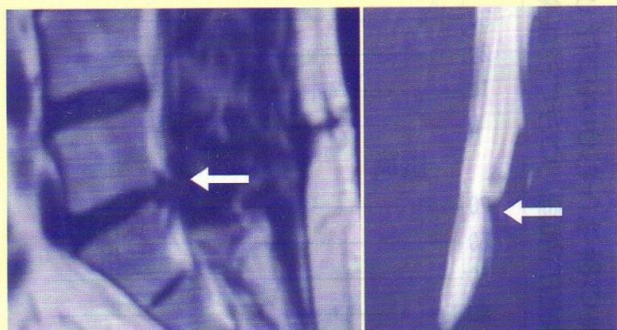
中村整形外科リハビリ
クリニック理事長
なかむら たくみ
中村 巧

➕ 脱出型と遊離脱出型は坐骨神経痛が中心

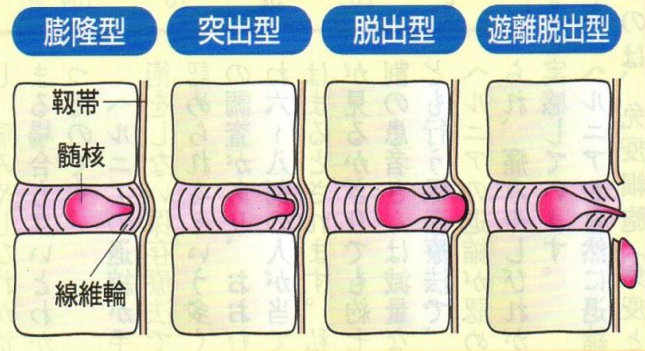
足腰に強い痛みやしびれがある人をMRI（磁気共鳴断層撮影）検査で調べると、腰椎椎間板ヘルニア（以下、椎間板ヘルニア）である場合が多く見られます。

椎間板ヘルニアとは、背骨の腰の部分である腰椎を構成する椎骨と椎骨の間で、クッションの役割を果たしている椎間板という軟骨組織が、なんらかの原因で変性して後ろ側（背中側）に飛び出て、その付近の神経を圧迫して足腰の痛みやしびれを招く病気です。

椎間板ヘルニアのタイプ



MRI検査のおかげでヘルニアの状態がわかるようになった。上の写真は、MRI検査による画像。矢印の指す部分がヘルニア。右側の写真では、神経の圧迫されているようすが詳細にわかる。



膨隆型とは髄核と線維輪がふくらんだ状態で、突出型とは線維輪の小さな亀裂に髄核の一部が移動した状態。突出型の場合、線維輪の表層は損なわれません。脱出型は、髄核が線維輪を突き破っているもの、線維輪を覆っている靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）までは

膨隆型とは髄核と線維輪がふくらんだ状態で、突出型とは線維輪の小さな亀裂に髄核の一部が移動した状態。突出型の場合、線維輪の表層は損なわれません。脱出型は、髄核が線維輪を突き破っているもの、線維輪を覆っている靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）までは

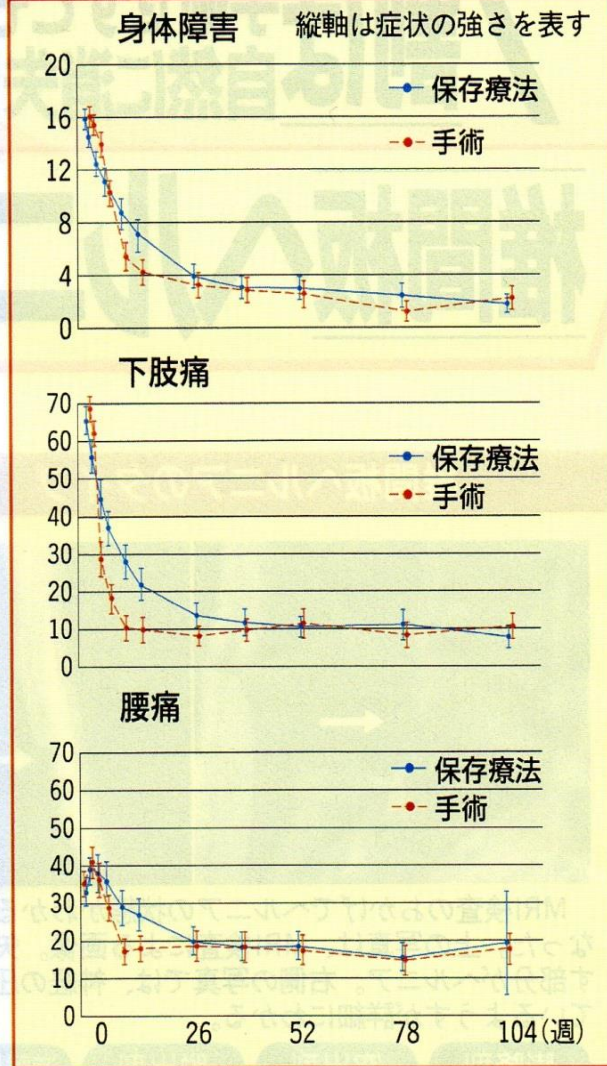
膨隆型とは髄核と線維輪がふくらんだ状態で、突出型とは線維輪の小さな亀裂に髄核の一部が移動した状態。突出型の場合、線維輪の表層は損なわれません。脱出型は、髄核が線維輪を突き破っているもの、線維輪を覆っている靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）までは

膨隆型とは髄核と線維輪がふくらんだ状態で、突出型とは線維輪の小さな亀裂に髄核の一部が移動した状態。突出型の場合、線維輪の表層は損なわれません。脱出型は、髄核が線維輪を突き破っているもの、線維輪を覆っている靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）までは

膨隆型とは髄核と線維輪がふくらんだ状態で、突出型とは線維輪の小さな亀裂に髄核の一部が移動した状態。突出型の場合、線維輪の表層は損なわれません。脱出型は、髄核が線維輪を突き破っているもの、線維輪を覆っている靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）までは

膨隆型とは髄核と線維輪がふくらんだ状態で、突出型とは線維輪の小さな亀裂に髄核の一部が移動した状態。突出型の場合、線維輪の表層は損なわれません。脱出型は、髄核が線維輪を突き破っているもの、線維輪を覆っている靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）までは

ライデン大学の研究結果



し、痛みやしびれが治まる場合も多いとわかったのです。

ヘルニアの退縮が手術をしない保存療法で認められるという多くの調査があり、おおむね六〇八割の人が当てはまるとされます。私が見るかぎりでも約七割の患者さんは減量なども行う保存療法で、ヘルニアの退縮が認められ、痛みやしびれが消えると実感しています。

介したいのが、オランダで行われた研究です。

オランダのライデン大学の研究で、椎間板ヘルニアに起因する坐骨神経痛の治療で手術を受けた人と保存療法を受けた人を無作為に抽出し(二八二人)、治療経過が調べられました。

その結果、手術を受けた患者さんたちのほうが症状の回復は早いものの、六カ月後の両群の回復程度に差はなく、そのあと二年後まで回復具合は同等という結果になったのです(上のグラフ参照)。

支障をきたしたり、両足に激痛が走ったりすることがあります。

MRRIの普及でヘルニアの自然退縮を確認

突き破っていない状態。最後の遊離脱出型は、髄核が線維輪も靱帯も突き破り、椎間板から離れてしまった状態をいいます。

具体的な症状としては、膨隆型・突出型は主に腰やお尻の痛みが中心で、脱出型・遊離脱出型は脊髄管を通る神経根(脊椎から枝分かれする神経の根もと)が圧迫されるために坐骨神経痛が中心になり、左右片側の腰からお尻、足にかけて痛みやしびれ、感覚障害、筋力低下、脱力が生じます。

また、脱出型・遊離脱出型で馬尾神経(脊髄の末端から馬のしっぽのよう伸びている末梢神経)が圧迫されて排尿や排便に

こうした椎間板ヘルニアの治療において、「根治させるには手術しか方法がない」と十数年前までは考えられてきました。ところが、MRRIの普及により、ヘルニアの状態が目の当たりにできるようになり、それまでの常識が見直されました。実は、手術以外の保存療法で、脱出型や遊離脱出型のヘルニアは自然な退縮が認められ、手術でヘルニアを除かなくても完治

排尿・排便障害がある人は手術が必要

ヘルニアが自然に退縮するのかわかっているから、椎間板ヘルニアの手術の是非についての研究も進められています。そこで紹

こうしたことから、椎間板ヘルニアは、必ずしも手術が必要でなく、保存療法を続けていれば回復する可能性が十分ある、といえるのです。

ただし、手術が必要な人もいます。例えば、馬尾神経が圧迫されて、排尿・排便障害がある人や仕事の関係などで素早い回復が必要な人などです。また、保存療法を三カ月行っても症状の改善が認められない場合、手術が検討されます。

椎間板ヘルニアの人は、主治医とよく相談しながら、保存療法をまず試すのが最もいいでしょう。



痛みが多少あっても、できるかぎり動いて筋肉を強めることが大切であるため、中村整形外科リハビリクリニックでは、院内に運動器具が充実している。

ヘルニアだからと安静にするのは逆効果で、筋力が低下し治りを遅くするため早くから立ち動け

+ 激痛が走る急性期だけ安静にする

重い物を持ったときやセキ・クシヤミをしたときなどに腰に激痛が走り、ギックリ腰かと思いきや、腰椎椎間板ヘルニア

(以下、椎間板ヘルニア)と診断される人がいます。逆に、足腰の長引くしびれが気になって病院に行ったところ、椎間板ヘルニアと診断される人もいます。椎間板ヘルニアの痛み・しびれの現れ方や程度は人によつて違います。

椎間板ヘルニアだと診断されたさい、医師から「しばらくの間、安静にしてね」といわれることがよくあります。確かに、ギックリ腰のように腰に激痛があり体を動かすことが困難な急性期は、筋肉もオーバーヒートしていると考えられ、体を横たえて静かに休息する必要があります。

なかむら たくみ
中村 巧

ます。とはいえ、激しい痛みでも、二、三日たったころには引いてくる場合が多く、体のある程度は動かせるようになります。体のある程度動かすことができれば、安静にはせず、できるかぎり立ち動き、日常生活に戻るよううにしてください。

もしも、体のある程度は動かせるのにそのままずっと横たわって静かにしていたら、腰を支える筋肉が衰えて、椎間板に負担がかかりやすくなり、椎間板ヘルニアの回復がはかどらず、しかも痛みやしびれが悪化する場合もあります。

+ 背すじ・腰を伸ばしたいい姿勢で動こう

日常生活に戻るさい、まずは腰に負担をかけないことを考えてください。例えば、中腰姿勢・前かがみ姿勢をさける、イスに座るときは足を組んだり投げ出したりしない、などです。

こうした、いわゆる悪い姿勢を取ると腰に負担がかかります。そのため、背すじ・腰を伸ばした姿勢を保ち、できるだけ腰に負担をかけないように動くのがコツです。

なお、日常生活に戻るといっても、重い物を持つたり、早く歩いたりするのは痛み・しびれを悪化させる恐れがあり、注意が必要です。会社員などは、周囲の人に椎間板ヘルニアで思うように動けない、と伝えておくのがいいかもしれません。

そして、一〜二週間たつて痛み・しびれが比較的治まってきたら、今回の『わかさ』で紹介されているような体操なども行い、回復をめざしてください。回復が早ければ、二週間たつたころから、椎間板ヘルニアを起す前の状態と同じように自由に体を動かせるようになるでしょう。

なお、椎間板ヘルニアはいつたん治つても再発しやすい病気です。そのため、回復したとしても、椎間板ヘルニアにならないよう悪い姿勢を取らない、体重の管理を徹底するなどの日常生活の見直しをすることが大切になります。



ティッシュ呼吸はゆっくり落ち着いて行おう

腰椎を支えるカナメ「腹圧」が

弱い人はヘルニアを招きやすく、

ティッシュ呼吸で強めよう

＋ 椎間板ヘルニアの発症に腹圧の弱さが関係

私たちの体は、約二〇〇個の骨がつながった骨格によって支えられています。この骨格は、すべての臓器・組織を守っているとも思われがちですが、そうともいえません。胃腸など内臓があるおなかは、骨格に守られていないからです。

そんなおなかにおいて、骨の代わりに体を支え、内臓を守つ

ているカナメが腹圧です。腹圧

は、胸とおなかを隔てる横隔膜より下の部分の空洞（腹腔）にかかる圧力のこと。腹圧のおかげで、姿勢が維持でき、内臓も守られているわけです。

しかも、腹圧の働きはそれだけでなく、背骨の腰の部分である腰椎を保護する働きもあります。

そんな腹圧が弱いと、姿勢を維持したり、内臓・腰椎を守つたりするために、腹部の筋肉が

たくみ 中村

常に緊張を強いられます。そうした状況で、重い物を持つたりセキやクシヤミをするなどの腹圧が急に上がる行為をすると、筋肉ばかりか腰椎にまでその負荷が一挙にかかり、ひいては椎間板ヘルニアを招く恐れが高まるのです。

実際に、重い物を持つたりセキやクシヤミをしたりしたこと、が腰椎椎間板ヘルニア（以下、椎間板ヘルニア）の発症原因になる人もいて、その裏には腹圧の弱さが関係しているのです。

＋ 息を吸うときにおなかをふくらませる

そこで、椎間板ヘルニアを防ぐためには、息をゆっくりと深く吸い込む腹式呼吸を取り入れて腹圧をふだんから強めておくことが大切です。

呼吸をすると横隔膜が上下しますが、私たちがふだん無意識に行っている浅い呼吸をしていると、横隔膜の上下運動があま

り行われません。すると、腹圧の変化もなく、結果的に腹圧が弱まってしまふのです。

腹式呼吸は、ゆっくりとした深い呼吸のことをいいますが、これにより横隔膜の上下運動がしっかりと行われ、そのたびに腹圧が変化するため、結果的に腹圧が強まるのです。

腹圧を強めるためには、鼻から息を五秒かけて吸い込み、息を三秒止め、口から息を七秒かけて吐き出す腹式呼吸を一日一〇回は習慣として行うようにしてください。息を吸うときにおなかをふくらませて、息を吐くときに呼吸を止ましましょう。

訓練法としては、ティッシュ呼吸がおすすです。片手でティッシュペーパーの四隅の一端を持ち、そのティッシュペーパーが顔の正面、三〇程度離れたところにくるようにします。そして、息を吐くときにそのティッシュペーパーが地面と平行近くまで持ち上がるように呼吸するので。

ティッシュ呼吸はゆっくりと落ち着いてやらないとうまくできないため、腹式呼吸の訓練によく利用されます。

手術しても治らない難治型

ヘルニアの痛み・しびれが糖質

制限食にしたら消える人が続出

なかむら たくみ
中村 巧

+ 三度の手術を受けても痛みやしびれが悪化

四十四歳の男性が足腰の強い痛みを訴えて、二〇一二年五月に私の整形外科リハビリクリニックに来院されました。その男性は、二〇一一年五月に腰椎椎間板ヘルニア（以下、



中村巧先生

椎間板ヘルニア)を発症し、別の病院で二度のレーザー手術と内視鏡手術を受けることになりました。三回の手術の結果、椎間板ヘルニアによる足腰の痛み・しびれの改善が見られましたが、二〇一二年五月に悪化。手の施しようがないと、当院を訪れたのです。

日本整形外科学会で用いられる腰痛治療成績判定基準は、二九点中一五点。腰痛治療成績判定基準とは、足腰の痛み・しびれの頻度や度合いなどの自覚症状、知覚障害・筋肉障害などを表す他覚所見、寝返りや長時間の座り姿勢などでの痛みやしびれの度合いを見る日常生活動作、排

尿の困難さを示す膀胱機能の四項目を二九点満点で評価するものです。点数が低いほど椎間板ヘルニアの状態が悪いことを示します。Aさんは一五点なので、椎間板ヘルニアの状態はかなり悪いとわかります。

そうしたAさんに対して、私は温熱療法を実施し、鎮痛薬も処方しました。また、それに加えて、当院で併設している肥満外来を受診してもらい、減量のために炭水化物(食物繊維と糖質)の糖質を減らすことを主体として糖質制限食(後述)をやってみてもらうことにしました。Aさんは、初診時、身長が一七五・六センチで、体重が八五・六キログラム。腹囲も九五センチで、明らかに太りすぎです。そんなAさんが糖質制限食を始めて三カ月後の二〇一二年八月には、体重が七五キログラム、腹囲は八六センチまでやせていました。そして、椎間板ヘルニアによ

る足腰の痛み・しびれもよくなくなって、腰痛治療成績判定基準は二三点まで上昇。三度の手術でもよくなかった難治型といえる椎間板ヘルニアが、温熱療法・鎮痛薬の処方というふつうの治療と、糖質制限食で回復してしまつたのです。

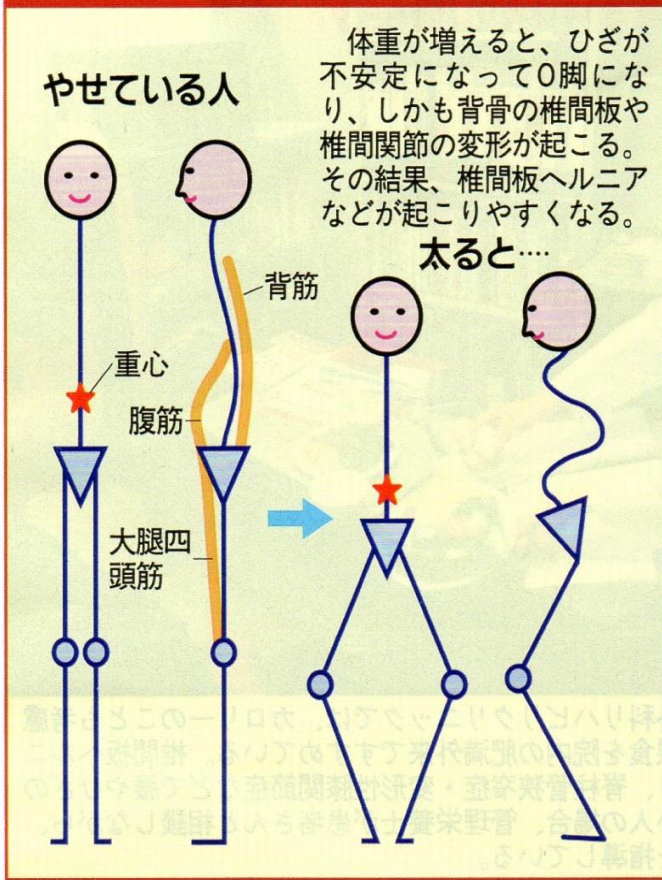
その後、Aさんの治療は続き、初診から一年ちよつとたつた二〇一三年六月の段階では、体重が六九・五キログラム、腹囲は八二センチになり、腰痛治療成績判定基準は二七点と、椎間板ヘルニアの痛み・しびれはほぼ解消しています。

糖質制限食を実行すれば、Aさんのような手術しても治らない難治型の椎間板ヘルニアでさえ回復することもあります。

+ 甘いものとりすぎがヘルニアを招く

でも、どうして椎間板ヘルニアと肥満が関係しているのでしょうか。わかりやすく説明していきます。そもそも、肥満の人は、ふだんから甘いものをとりすぎています。甘いものをとりすぎていると、血液中に糖があふれかえって、血液がネバ

肥満が椎間板ヘルニアを招く



ネバしてきます。血液がネバネバになると、血流が悪化し、体の各臓器・組織に酸素や栄養素が速やかに運ばれなくなり、しかも各臓器・組織から老廃物が排出されなくなります。その結果、AGEs（終末糖化産物）が増えて体内にある約六〇兆個もの細胞が衰え、体内での代謝（分解・生産など）体内で行われる化学反応）が悪化し、肥満になるのです。

また、約六〇兆個の細胞が衰えると、筋肉が弱ったり靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）が肥厚（弾力を失って厚くなる

こと）したりします。このとき、背骨を支えてバランスを取るために重心を高く保つ筋肉である、腹部の腹筋や太ももの大腿四頭筋、お尻の中殿筋・大殿筋といったアウターマッスル（浅層筋）や、背骨についた傍脊柱筋や股関節についての股関節内外旋筋群といったインナーマッスル（深層筋）などの「抗重力筋」も衰えます。

抗重力筋が衰えると、ひざの靭帯がゆるんで肥厚し、ひざがグラグラと不安定になる横ぶれ現象（スラスト現象）が起こって〇脚になり、ひざ痛が現れま

す。さらに、背骨に負担がかかり、背骨を構成する小さい骨（椎骨）と骨の間にあつてクッションの役割を果たす椎間板の変性や、椎間関節（椎骨の椎弓と椎弓をつなぐ小さな関節）の変形が起こったり、靭帯が肥厚したりします。

その状態が、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症を招き、足腰の痛み・しびれを引き起こすのです。

そこで当院では、整形外科クリニックに肥満外来を開設して、糖質制限食を指導しています。糖質制限食により甘いものとりすぎを防ぎ、その結果、約六〇兆個の細胞の働きがよくなって肥満はもとより、足腰の痛み・しびれが解消するというわけです。

➕糖質制限食ではセブのポイントを守る

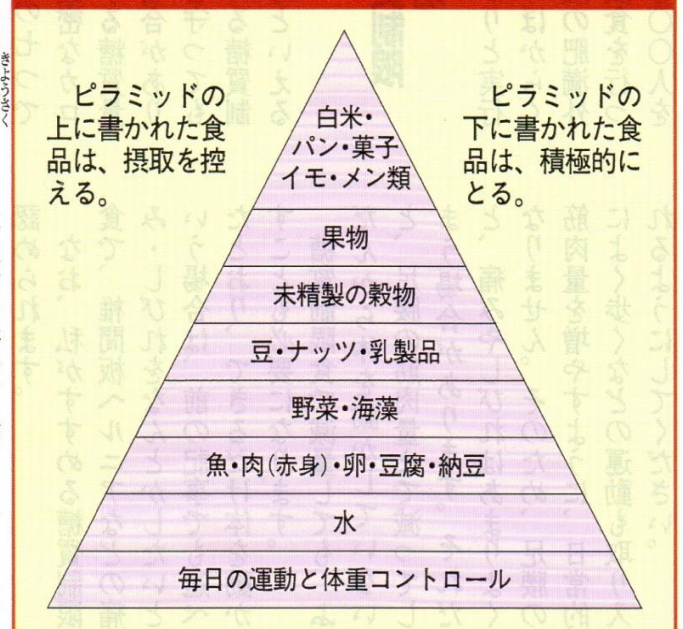
糖質制限食とは、摂取する炭

★わかさ『次号』二月号は十二月十六日発売です。ただし、東海・近畿並びに四国各県は十四日発売。

水化物の糖質を減らし、たんぱく質と脂質の摂取を増やす食事法。簡単にいえば、主食を控え、おかずを多く食べるということです。糖質制限食は、カロリー制限が不要の糖尿病食として注目を集めていますが、私という糖質制限食は少し違っていて、多少のカロリー制限も必要になります。

また、私がすすめる糖質制限食では、積極的にとるべき食品と控えるべき食品があります。それを表したのが、右の図に示した中村式ピラミッドです。ピラミッドの上にある食品は摂取

中村式ピラミッド





中村整形外科リハビリクリニックでは、カロリーのことも考慮した糖質制限食を院内の肥満外来ですすめている。椎間板ヘルニアはもとより、脊柱管狭窄症・変形性膝関節症などで腰やひざの痛みが激しい人の場合、管理栄養士が患者さんと相談しながら、糖質制限食を指導している。

を控え、下にある食品ほど積極的にとります。

以上のことを踏まえ、私がすすめる糖質制限食でのポイントを下に述べておきます。

①朝食を抜いて、一日二食にする。どうしても我慢できないなら、水やお茶を多めに飲むか、カロリーが少ないワカメや豆腐などの具が入ったみそ汁を飲む。

②昼食・夕食の主食となるご

飯・めん類・パンは、従来の半分にする。ただし、減量の必要性が強い人は、めん類・パンを食べないようにする。

③良質のたんぱく質が多い肉(赤身のみ)・魚・卵・大豆類はしっかりと食べる。

④野菜・キノコ・海藻は多種類を多くとる。そのさい、ドレッシングは使わない。もし、味に変化が必要ならレモンの絞り汁や、すったシヨウガな

どを使う。

⑤飲み物は、基本的に水・お茶のみにする。牛乳も禁止。確実に体重が減ってきたら、糖質を含まないコーヒー・紅茶・アルコール飲料などを飲むでもいい。

⑥果物は一日一回、少量のみ。果物は糖質の一種である果糖が多いため、できるだけ食べないほうがいい。

⑦宴会や会食など、夕食で食べすぎる恐れがある場合は、昼食は抜くか、ごく軽めにする。このときの夕食は自由に飲み食いしていい。

ポイントとは、以上の七つです。人によっては、厳密なカロリー計算をし、摂取する糖質量も徹底的に管理する場合がありますが、以上の内容を守つてもえれば、私がすすめる糖質制限食を実行できるといえるでしょう。

94%の人は糖質制限食で減量に成功

糖質制限食をしつかりと実行すれば、体重は思いのほか早くに減りだします。当院の肥満外来を受診し、糖質制限食を行っている人はすでに二〇〇〇人を

超えています。そのうちの九四％は糖質制限食による減量に成功しています。

また、糖質制限食をして減量に成功すれば、椎間板ヘルニアなどによる足腰の痛み・しびれなども引いてくることは間違いありません。厳密な統計を取っているわけではありませんが、糖質制限食の開始前の体重から五％やそれ以上足腰の痛み・しびれを筆頭に、股関節やひざの痛みなども軽減しだします。そして、一〇％の減量に成功すれば多くの患者さんに足腰の痛み・しびれの改善効果がハッキリと認められます。

なお、私がすすめる糖質制限食で、椎間板ヘルニアなどの痛み・しびれをなんとかしたいという場合は、前の記事でも述べたとおり、できるだけ体を動かすことも必要になります。

糖質制限食で減量しても、ふだんから体を動かしていないと、足腰の筋肉量まで減つてしまう場合があります。それだと、痛みやしびれはあまりよくなりません。そのため、足腰の筋肉量を増やすように、日常的によく歩くなどの運動も取り入れるようにしてください。