

腰椎椎間板ヘルニアと職業・スポーツ・生活習慣との関係 / 自然経過

椎間板ついかんばんをはじめとして、骨・関節・筋肉・靭帯・神経など人間の骨格を形作る器管は「運動器うんどうき」と呼ばれます。これら運動器の病気・障害は、職業やスポーツ活動などさまざまな身体運動に深く関係することが知られています。この本のテーマである腰椎椎間板ヘルニアようついついかんばんも例外ではありません。過去に行われた多くの研究や調査から、いろいろな知見が得られています。100%確かであると認められた結果はまだまだ少ないのですが、この章ではそれらの報告について紹介します。

腰椎椎間板ヘルニアは、身体運動だけの関与で発症するのでしょうか？最近、いろいろな病気の成因として遺伝的いでんてきよういん要因が注目を集めています。20世紀後半から盛んになった遺伝子研究が拍車を掛けたといえるでしょう。腰椎椎間板ヘルニアに関しても、仕事・職業・スポーツなどの身体運動以外に遺伝的いでんてきよういん要因の関与が研究されています。もちろん、生活習慣をはじめとする個々の外的環境も大事な要因といわれています。これらも併せて説明したいと思います（図1）。

最後に、腰椎椎間板ヘルニアの自然経過はどうなるのでしょうか？必ず手術をしたほうが良いのでしょうか？あるいは手術をしなくても良くなるケースがあるのでしょうか？わかりやすく説明をしたいと思います。

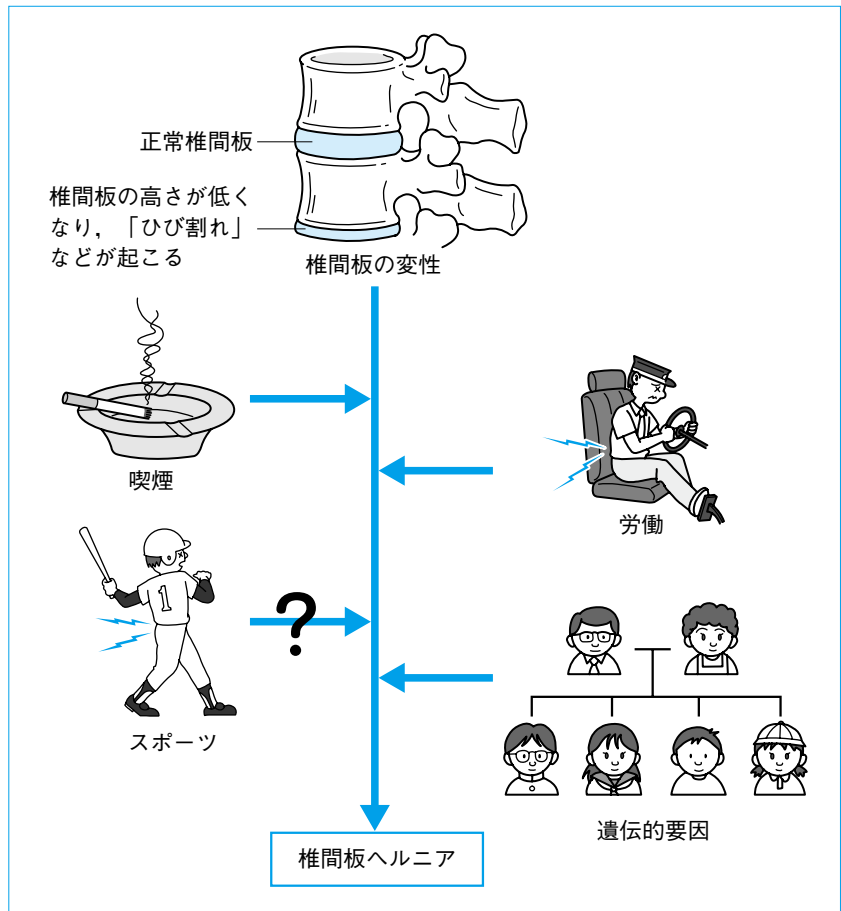


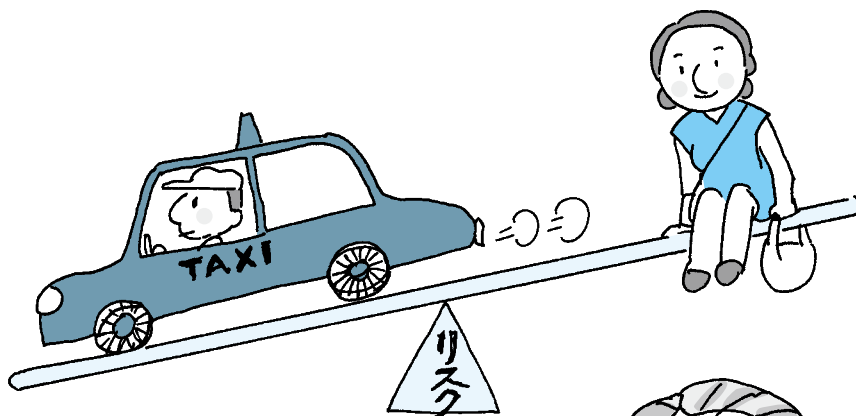
図1 腰椎椎間板ヘルニアの発生に影響を与える要因

仕事との関係はありますか？

ANSWER

重労働や車の運転は、ある程度関係があります。ようついついかんばん腰椎椎間板ヘルニアの発生を職業別に調査した報告では、重労働のほうが事務仕事に比べて発生率が高いことが指摘されています。

特に、男性の場合は、腰に負担のかかる職種の職業運転手、金属・機械労働者などでは事務仕事に比べて約3倍リスクが高いといわれています。女性の場合は、主婦のリスクが最も低いようです。膝を伸ばした前かがみの姿勢で、約10kg以上の物を持ち上げる動作でヘルニアになる危険性が高いといわれます。物を持ち上げる時に、腰を捻る動作ひねが加わると危険であることも報告されています。



職業運転手や
金属・機械労働者は
なりやすいんだ



QUESTION

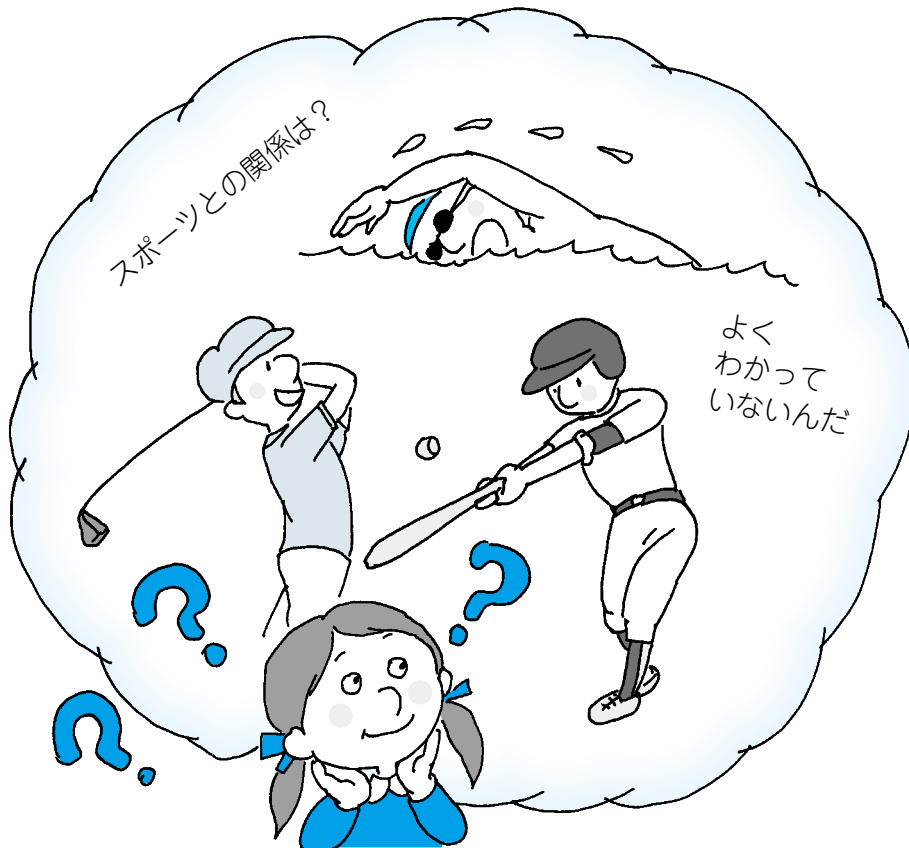
2

スポーツとの関係はありますか？

ANSWER

スポーツ障害の一つとして、ようついついかんばん腰椎椎間板ヘルニアが起こることがあります。しかし、スポーツとの明らかな関係はわかっていません。

野球、ソフトボール、ゴルフ、水泳、ダイビング、エアロビクス、ラケットスポーツなどの種目は、ヘルニアの発生に関係ないという報告があります。厳密な研究を行うことはむずかしく、スポーツはヘルニア発生を誘発ゆうはつするとも抑制するともどちらとも言えません。



食事や喫煙などの習慣と関係はありますか？

ANSWER

食生活との関係は不明です。しかし、喫煙は腰椎椎間板ヘルニアの発生と関係があります。米国で20～64歳の325人を対象として行われた研究では、紙巻きたばこを一日に10本吸うとヘルニアのリスクが約20%上がるといわれます。喫煙が、椎間板障害(変性)を促進するという報告もあります。



QUESTION

4

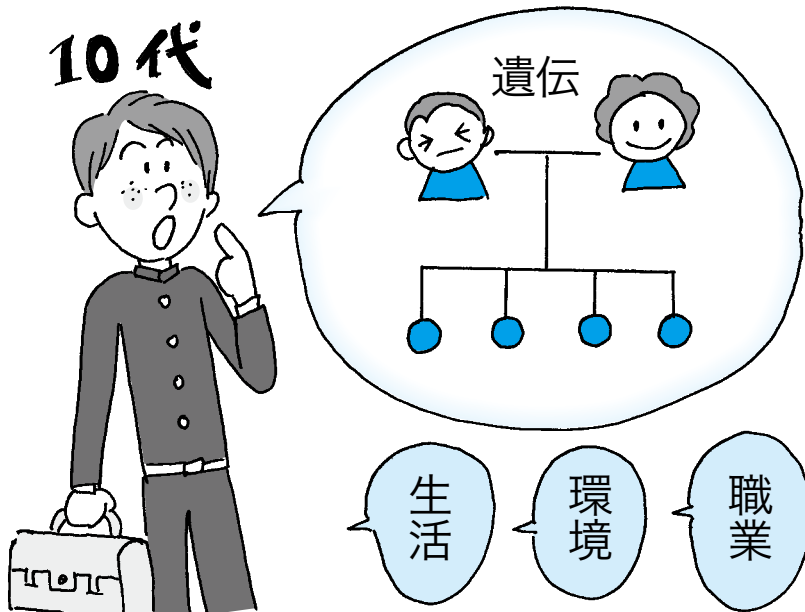
遺伝しますか？

ANSWER

最近の研究で、ようついついかんばん腰椎椎間板ヘルニアにはいでんてきよういん遺伝的要因があると報告されています。年齢的には、10代のヘルニア患者さんで特に遺伝的要因が強いといわれています。

18歳以下の腰椎椎間板ヘルニアの手術をした40人と他の120人の2つのグループの家族を対象に、遺伝的要因を調査した日本の研究があります。18歳以下のグループでは、一方のグループと比較して、高頻度で腰椎椎間板ヘルニアの家族内発生が多いという結果でした。

ヘルニアは、かんばんようてきよういん遺伝的要因に加えて、職業・生活上の環境的要因が



絡み合って発生すると言われています。遺伝的要因と環境的要因が関係する割合については不明です。20組40人の男性双生児の調査では、MRIで認められる椎間板異常(変性)^{へんせい}は、双子であることが、喫煙^{きつえん}や年齢の10倍影響を与えると報告されました。

QUESTION

5

手術せずに良くなりますか？

ANSWER

腰椎椎間板ヘルニアによる足の痛みは、2つのメカニズムで起こるといわれています。一つは、ヘルニア自体による直接的な神経圧迫が原因であり、もう一つは、ヘルニアに圧迫された神経周囲に生じる炎症が原因といわれます。これら2つの原因が改善されることにより、足の痛みを中心とする症状が改善し、ヘルニアが「良くなった」となるわけです。

直接的な神経圧迫については、椎間板ヘルニアのなかには自然に小さくなるタイプがあり、小さくなることによって神経を圧迫しなくなります。このタイプのヘルニアは、本来の位置から大きく飛び出し、椎間板とは完全に離れた場所にある「遊離脱出型」と呼ばれるものです(図2)。

半数以上の
ヘルニアの患者さんは
手術しなくても
良くなるんだって！



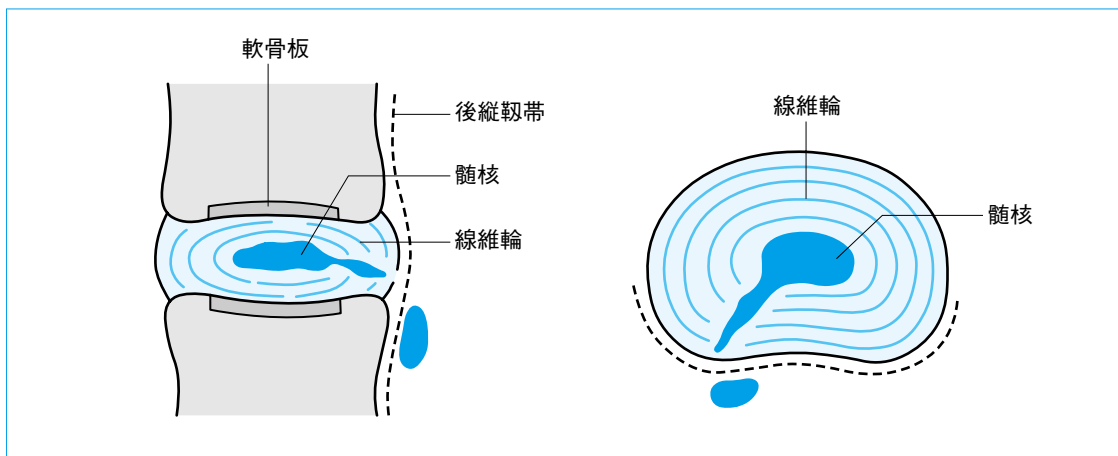


図2 遊離脱出型のヘルニア

「遊離脱出型」のヘルニアは、私たちの身体の免疫機構により「異物」として認識され、免疫に関係する細胞により「消化」され、小さくなるといわれています。小さくなるまでの期間は、3～6カ月とタイプにより異なるようです。ヘルニアが小さくならず、そのままの大きさであっても、症状の良くなる方はいます。これは、前に述べたような神経周囲の炎症が沈静化するためとされています。結局、半数以上のヘルニア患者さんが手術をせずに良くなります。