

このページでは医療の最前線でご活躍されているメディカルセンターのドクターにリレー方式でご登場頂き、健康と医療についてお話しして頂きます。

今月号は中井雄太先生から整形外科がご専門の眞鍋裕昭先生にバトンが移りました。

## 第220回

## その腰痛大丈夫？

The University of Texas Health Science Center  
医師/研究員 眞鍋裕昭



The University of Texas Health Science Center School of Dentistryの小野研究室で骨の発達について研究しています眞鍋と申します。日本では、阿波踊りのお陰で1年間のうち4日間だけ盛り上がりを見せる徳島県で整形外科、特に脊椎外科医として勤務していました。みなさん脊椎外科と聞いて何を治療している医者かすぐに思い浮かびますでしょうか。簡単にいえば「せぼね」です。脊椎(せぼね)は主には頸椎(首)、胸椎(背中)、腰椎(腰)、仙椎(おしり)が組み合わさってできています。せぼねが原因の病気は色々ありますが、中でもみなさんが特に困っているのは「ぎっくり腰」と呼ばれる腰痛だと思います。実際、日本人の4人に一人が腰痛持ちと言われており、私も10年来の絶賛腰痛中で、医者の不養生を体現しています。しかし、実は教科書にはぎっくり腰という病気はなく、正式名称は「急性腰痛症」と言います。簡単にいえば急に腰が痛くなる事で、病名としては非常に単純ですが、中々奥深い病気です。というのも、みなさんが腰痛で病院に行き、医師の診察を受けた場合、どれくらいの割合で正確な診断が得られると思いますか。過去には実際に診断がつくのは15%で、残りの85%は「原因不明の腰痛である。」と言われていました。せっかく痛みを我慢して病院に行ったのに10人に1-2人しか原因が分からないとは驚きですよね。ただ、基本的に腰痛の90%は4週間以内に痛みが軽減するので、自宅で様子を見て頂いて問題ないのですが、我々がred flagsと呼ぶ、この兆候があれば病院へというサインをご紹介します。

- 1) 内臓疾患や感染による腰痛(胸部痛や発熱、ステロイド治療歴、HIV歴など)  
感染症などの内臓的疾患によって痛みが発生することがあります。
- 2) 悪性疾患による腰痛(時間や活動性に関係の無い腰痛、癌の既往、体重減少など)

通常の腰痛は動くことで患部に負担がかかり、痛みがでます。しかし、癌の転移などによる痛みの場合、何もしなくても痛みが出るという特徴があります。

3) 診断治療を急ぐ脊椎脊髄疾患による腰痛(広範囲におよぶ神経症状、構築性脊柱変形)

足首が上がらないなどの筋力低下、おしっこがでにくいなどは神経が腰椎椎間板ヘルニアなどによって圧迫されており、手術が必要になることがあります。

4) 疫学に基づく腰痛(20歳未満・55歳以上)

若年者の腰痛は一般的ではないこと、55歳以上の方では、悪性腫瘍や骨折、その他の内科的疾患の併発の可能性があります。



## 脊椎手術の日進月歩

みなさんは低侵襲治療という言葉を知っていますでしょうか。侵襲が小さい、すなわち体へのダメージが少ないという意味です。この低侵襲治療は内科外科を問わず、色々な分野で取り組まれており、医者の技術向上だけでなく、手術機材や周辺機器など工学分野の発展も相まって色々な事ができるようになってきました。その一例が、本でご紹介する徳島大学が全国でも有数の施設として行っている腰椎全内視鏡手術です。現在は様々な疾患に適応されていますが、当初は腰椎椎間板ヘルニアに対する手術法として開発されました。日本で患者さんに脊椎手術のお話をすると、かなりの確率で「傷口は15cmくらいですか?」「手術で寝たきりになる可能性ありますよね?」「術後は3週間のベッドの上でうつ伏せになって、寝返りもできないですよ?」ということを知りました。確かに僕が医者になる何十年前はそういう事例があったのかもしれませんが、しかし、この全内視鏡手術は局所麻酔で脇腹のわずか8mmの傷から内視鏡というカメラを体内に挿入して、ヘルニアを摘出する事ができます。局所麻酔ということは患者さんとお話しながら手術を行う事ができます。もちろん、手術中ずっと起きとくのは怖いという方にはウトウトする麻酔薬を使う事も可能です。局所麻酔で行うことにより、神経の過敏な部分に近づくと患者さん自身が感じるの、寝ている間に間違えて神経を痛めるということはありません。さらに傷は8mmですので、術後の痛みはほとんどなく、術後当日に歩く事が可能で、翌日には退院して日常生活に戻る事ができます。もちろん、いくら低侵襲とはいえ、一応は手術後なので無理は禁物ですが、まだまだみなさんにお伝えしたい事はありますが、痛みになんと耐えているけど、背骨の治療は怖いからと諦めているみなさん、時代は変わっています。腰痛でお困りの方、日本に帰国の際には徳島大学へ是非ご相談ください。



今回は現在Baylor医科大学にいらっしゃる小児科の盛田大介先生です。ヒューストンで一番初めに知り合った、同じアパートに住むアメリカ留學生活のいろはを教えてくれた先生です。今でも家族ぐるみのお付き合いをしてもらっています。さすが小児科の先生で、子供達への接し方は勉強になることばかりですので、きっと目から鱗のお話が開けるとおもいます。