

# へ る し ん ぐ HEALTHING

長かった夏休みもとうとう終わってしまいました。皆さん、充実した休みは過ごせましたか？  
・・・そうですか、それはそれは。ではでは今回のテーマにいてみましょう。今回特集するものは・・・

## “<sup>ついかんぼん</sup>椎間板ヘルニア”

皆さんの周りにもポツポツこれに苦しんでいる人がいるのではないのでしょうか。「別にないし、自分にゃ関係無いね」と思っているあなた、油断していると突然痛い目に遭うかもしれませんよう？

### 椎間板ヘルニアとは？

椎間板ヘルニアは背骨に起こる異常です。そもそも背骨は24個の骨が上下に重なって成り立っています。この骨と骨の間でクッションの役割をしている軟骨（骨の端部や関節部にある柔らかい組織）を椎間板と言います。何らかの原因で椎間板が骨の間からはみ出して、背骨を通る神経を圧迫している状態を椎間板ヘルニアと言います。



↑ヘルニア状態の背骨

### 主な症状

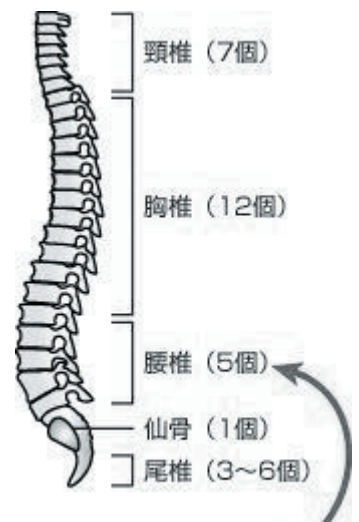
- ・腰痛
- ・腰、背中凝り
- ・運動時の太もも、ふくらはぎへの痛み
- ・せき、くしゃみに伴う痛み
- ・立ち上がるのが辛い
- ・前屈みの姿勢が辛い

e t c

### 椎間板ヘルニアになると

上記の通り、椎間板ヘルニアは背骨に起こりますが、その中でも特に腰部分の骨に起こる事が多くあります。このため、一番分かりやすい症状として腰痛が起こります。自覚できる所では、「立っているとすぐに辛くなる、15分程度椅子に座っていると辛い、30分以上歩くと下肢がしび

れてくる」等が挙げられます。主な症状の中では、痛くて前屈みになれない、くしゃみで痛みがくる等、日常生活の細かい所で困る事が多くなります。ひどくなると尿が出にくくなったり便秘になる他、起きあがる事すら出来なくなる等、非常に厄介な事態になってしまいます。



ほとんどはこの部分  
↑ヘルニアになりやすい背骨の位置

## 椎間板ヘルニアになる原因

椎間板ヘルニアになるとどうなるかは前述の通り。でも「ならなきゃ関係無いし〜」等と思っている人も多いでしょう。その上で自分はならないから大丈夫だと思っているのではないのでしょうか。

ところが!! 大学生で椎間板ヘルニアになる人は案外多いのです。ここではヘルニアになる原因を見ていきましょう。

### 椎間板ヘルニアの原因

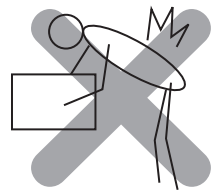
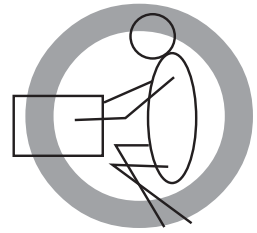
- 日常生活での負荷の大きい動作
- 椎間板の老化
- 骨の老化
- 姿勢の悪さからくる骨盤の歪み

椎間板ヘルニアになる原因としては、左記の通り。一番上のは例えば、中腰で重い物を持って運んだ、腰を強くひねった、長時間座り仕事や運転をした、といったものがあります。これらに共通するのは背骨に負担をかけている事。椎間板は20才を超えたあたりから徐々に固くなっていくので、これらの負荷に耐えられずヘルニアになってしまいます。これは今現在どれだけ健康でも危険性は常にあるので注意が必要です。

また、普段の姿勢も大事です。無意識に猫背になっている人、多いんじゃないでしょうか？ 姿勢が悪いと、骨盤がずれる→それを支えようと体が歪む→さらに骨盤がずれる→体が歪む、の悪循環に陥ります。気を付けましょう。

椎間板ヘルニアになる原因としては、左記の通り。

一番上のは例えば、中腰で重い物を持って運んだ、腰を強くひねった、長時間座り仕事や運転をした、といったものがあります。これらに共通するのは背骨に負担をかけている事。椎間板は20才を超えたあたりから徐々に固くなっていくので、これらの負荷に耐えられずヘルニアになってしまいます。これは今現在どれだけ健康でも危険性は常にあるので注意が必要です。



↑ 重い物を持つときは、しゃがんだ姿勢からもちあげましょう。中腰で持ち上げると腰への負担が激増します。

## ヘルニア対策

### ① 予防

椎間板ヘルニアにならないためには、上記のものを気を付けるのが一番です。特に普段から姿勢に気を付けるのは効果的です。立った時の姿勢は、軽くアゴを引き、背筋、膝をキチンと伸ばした状態が理想的です。椅子に座る時は、お尻が背もたれに密着するように深く腰掛け、背筋をのばしてお腹をひっこめます。床に座る場合、正座で座りましょう。あぐら・足を投げ出して座ることは腰に負担をかけます。といっても大概の人は普段正座なんかしないので長時間は無理でしょう。徐々に正座に慣れるしかありませんが、正座が出来ないときは柱に寄りかかるなどして腰にかかる力を柱に逃がしましょう。

### ② 治療

基本的に椎間板ヘルニアに対する有効な治療法というのは現在はありません。と言っても、一生直せない訳ではないのです。詳しいメカニズムは不明な所が多いですが、多くのヘルニアは数ヶ月で痛みが自然に改善されるようです。その為、現在のヘルニアの治療には保存療法を行う事がほとんどです。保存療法とは、消炎・鎮痛剤や筋弛緩剤を内服し除痛を図りながらコルセットなどで安静をとる方法を言います。要するに、痛みを和らげ症状が酷くならないようにしながらヘルニアから回復するのを待つ、ということです。気長な方法に思えますが、これが一番確実です。もちろん、これで治らなかった時や、ヘルニアが悪性のものだった時は、外科手術を行う事もあります。

何にしてもヘルニアらしき症状が出たら早めに医師に相談しましょう。早めの治療が何より大切です。

### ヘルニア予防のポイント

- 基本は頭から糸で吊られる感覚
- 意識しすぎて極端な形にならない
- 同じ姿勢を長時間とらない



頭から糸で吊られている感覚。