

早期発見が大切な腰椎分離症について

喜久生健太

きくいけ整形外科

今日は、腰椎分離症という病気のお話をさせていただきます。この病気は、思春期にスポーツを愛好している、あるいはしていた人に起こる脊椎つまり背骨の病気です。この病気は、普段は無症状で、ハードな仕事やスポーツなども可能ですが、時々、強い腰痛が発生したり、お尻や太もも、脛の外側に痛みやしびれを生じることがあります。

腰の痛みが数日間続く場合などに、病院で腰椎レントゲンを撮影すると、この病気と診断されることがあります。

この時に、腰椎レントゲンで認められる所見としては、背骨の一番下、第5腰椎の椎弓あるいは下関節突起と呼ばれる部分の骨が、その名の通り分離、つまり骨が割れて離れていることが確認できます。通常は、左右両側に発生しますが、片側だけ認める場合もあります。

症状が発生するメカニズムは、骨が離れている部分がグラグラ動くことによって、痛みを感じる神経が入り込んだり、痛みを感じる体内物質が分泌されたり、周囲にある神経根という太い神経の枝を刺激するためだといわれています。

腰椎分離症には、派生する病気として、腰椎分離すべり症という病気があり、これは前述した骨の分離に、すべりつまり背骨の前後方向へのずれが発生している病態です。前後方向の骨のずれは、背骨の中を通る神経の束の通り道を狭くしてしまう原因となって、脚の痛みのために、長い距離歩行が続けられない、間欠性跛行と呼ばれる症状の原因となります。

では、腰椎分離症にならないためには、どうしたらいいのでしょうか？

冒頭で話をしたとおり、腰椎分離症の原因は、思春期にさかのぼります。

大人になってから発見されることも多い病気ですが、実は、病気のはじまりは、思春期に派生した背骨の疲労骨折です。

疲労骨折というのは、金属疲労をイメージしてもらえばいいですが、何度も何度も骨に外力が加わる事によって、骨が自然修復の限界を超え、ゆっくりと静かに折れてしまう外傷または障害です。

思春期の骨はやわらかく、湿った枝を折るのが難しいように、骨に加わったストレスは、すぐには骨折を発症しませんが、重いものを持ちあげたり、背負ったり、スポーツなどで同じ動作を繰り返すことで、疲労骨折が発生します。思春期の疲労骨折は、背骨に限ったことではなく、足の裏や、脛、骨盤などにも発生します。また、このころは、第2次成長期のため、身長が伸びる際に、相対的に筋の硬さが増し、体が硬く

なることも、骨のストレス増大の一因となっています。

この疲労骨折ですが、実は、早期に発見でき、安静などの適切な治療が行えれば、かなりの確率で、分離した状態を発生せずに、治癒することが可能です。万が一、分離した状態になってしまっても、思春期の体は、骨を治癒させる能力が非常に高いため、諦めずに治療することで、大人になってからと違い、手術を行わずに、治癒可能なこともあります。

では、どのような症状に注意すれば、早期に発見できるのでしょうか？

実は、大人と違い、思春期に腰痛が起きることは、それほど多くなく、もし、腰痛が発生したとしても、短期間で痛みがなくなることが多く、2週間以上という長期間続くことはまれです。そのため、もし、2週間以上続く腰痛があれば、それは腰椎分離症の初期症状の可能性が高いと考えられます。

現代では、MRI が普及し、これまではレントゲンで亀裂が発生するまで、診断が難しかった早期の腰椎分離症が簡単に発見できるようになりました。この進歩により、腰椎分離症は、克服可能な病気になったともいえます。

もちろん、それ以外の病気の可能性もあり、それらの病気についても、MRI で発見できることが多いため、分離症を疑って検査をする意義は非常に高いです。

思春期に発見された腰椎分離症の治療は、最短2か月間、専用の体幹コルセットを作成、使用して、全身の硬さを改善させ、腰の周囲の筋力を強化するリハビリを行います。この間、ごく軽いランニング、体幹トレーニング、ストレッチ以外には、体育を含めてスポーツ活動を中止してもらいます。また、重いものを持ちたり、背負うのも避ける必要があります。

発見が早いほど、治療に至る可能性も高く、治癒までにかかる時間も短くて済みます。早期発見、早期治療が大切なため、思春期に2週間以上持続する腰痛があれば、近くの整形外科を受診してください。