こちら子どもスポーツ診療室

腰椎椎間板ヘルニア

太ももストレッチで予防

①

西良浩一教授

子どもが前かがみになったり、体育座りをしたりした際に、腰に痛みを訴えることはないだろうか。そんなときは「腰椎椎間板ヘルニア」の疑いがある。体の硬い子どもが激しい運動をした場合や、事前の柔軟体操を十分に行わずスポーツをすると、この疾患になるケースがある。徳島大医学部運動機能外科の西良浩一教授（整形外科）に、症状や予防法を聞いた。

椎間板は、背骨の骨（椎骨）と骨の間にあり、ちょうどクッションのような役割を担う組織。これが損傷し、内側にあるゼラチン状の「髄核」が飛び出して神経を圧迫するのが椎間板ヘルニアだ。腰周辺で起こると、腰痛のほか、足の痛みやしびれ、筋力の低下などの症状が出る。

子どもが成長期で骨が軟らかい場合、髄核が椎間板から飛び出す際に椎骨も損傷する「骨端輪剥離骨折」になるケースもある。症状は椎間板ヘルニアとほぼ同じだ。

腰痛を訴える子どもが、腰椎椎間板ヘルニアかどうかを見極めるにはどうすれば良いのか。

簡易診断法として、まず子どもをあおむけに寝かせ、ピンと伸ばした片足を持って高く上げる。この際、足が60度以上に上がらなかったり、左右で上がり具合に差があったりしたら、ヘルニアの可能性があるという。

西良教授は「腰椎椎間板ヘルニアは前かがみになったときに、腰が痛いのが特徴。立ったままの前屈ストレッチで、腰が痛くて以前より体が曲げられなかった場合も、ヘルニアが原因かもしれません」と指摘する。

椎間板ヘルニアのMRI画像。髄核が椎間板から飛び出して神経を圧迫しているのが分かる（徳島大提供）

腰椎椎間板ヘルニアになる大きな要因の一つが体の硬さ。特に骨盤の回転動作に大きく影響する太もも裏側の筋肉を軟らかくするストレッチが予防に効果がある。

西良教授が勧めるストレッチは2種類。一つはうつぶせに寝て片足を膝から曲げ、かかとがお尻に付くようキックする。これを片足30回ずつ朝晩3セット取り組もう。

もう一つは「ジャックナイフ・ストレッチ」と呼ばれるストレッチ法。やり方は①しゃがんで両足首を握り、胸と太ももをくっつける②くっつけたまま膝をゆっくりと限界まで伸ばして10秒間姿勢を保つ―という手順。朝晩5回ずつ行うと効果的だ。ただ、腰痛のあるときは症状が悪化する可能性があるので行わない方がいい。

西良教授は「これらのストレッチを繰り返すことで骨盤がしなやかに動くようになる。すると腰への負担が軽減され、ヘルニアになりにくくなります」とアドバイスする。

腰椎椎間板ヘルニアの治療は、ヘルニア部分の炎症や痛みを抑えるためにステロイドや麻酔薬を注射する方法などがある。これらの治療で、症状が改善しない場合は手術によってヘルニアの摘出をする。（萬木竜一郎）

◇

野球やサッカー、スイミングなどスポーツに打ち込むあまり、けがに悩む子どもは少なくない。その一方で、運動不足のためにスポーツでけがをする子どもが増加傾向にあるという。徳島大や県内中核病院の専門医に、スポーツに伴うけがや病気について症状や治療、予防法などについて聞き、随時紹介する。