

## 負担の少ない腰椎椎間板ヘルニア治療—椎間板内酵素注入療法—

整形外科医長 菊地 剛

腰椎椎間板ヘルニアは鎮痛薬、リハビリ、コルセットなどの治療で改善しない場合、手術となっていました。しかし、2018年に新しい治療法である椎間板内酵素注入療法が登場しましたので紹介します。

### ◆ 治療の方法

ヘルニコア®（細菌から分離・精製された酵素）と呼ばれる薬剤を椎間板内に注入することにより、椎間板を融解、椎間板ヘルニアの縮小が期待できます。（下図参照）

治療は1泊の入院で行っています。局所麻酔後に椎間板に針を刺しヘルニコアを注入します。病棟で経過をみて問題なければ、翌朝に退院となります。退院後の日常生活に制限はありませんが、1週間程度はスポーツ、重労働は控えていただきます。

### ◆ どのような方が治療対象となるか

椎間板ヘルニアによる神経の圧迫があり、下肢痛（坐骨神経痛）がある方が適応となります。椎間板ヘルニアがあっても腰痛のみの場合は適応になりません。また、腰部脊柱管狭窄症や腰椎すべり症などがあれば治療できない場合もあります。

### ◆ 治療成績

私が以前勤務していた病院を含めて治療した症例は約80例ですが、7~8割の方が満足されていました。13~82歳まで治療しましたが、高齢になると効果が出にくくなる傾向があり、60歳くらいまでが効果が出やすいと考えます。

### ◆ 利点・欠点

手術のような切開は必要なく、翌日から通常の生活ができます。欠点としては薬の効果が出るまで1週間から1か月程度必要なので、すぐに効果は出ません。また、この薬は生涯に1回しか使えません。副作用として薬に対するアレルギー反応（アナフィラキシー）が稀に出ることがあります。

すべての椎間板ヘルニアに対して適応できるわけではありませんが、腰椎椎間板ヘルニアでお困りの方は当院整形外科へご相談ください。

（治療前：右下肢痛）

（6週：痛みなし）

（12週：痛みなし）



\* 矢印部分がだんだん小さくなっています。

# 自宅で出来る！！腰痛体操

リハビリテーション科

国民の80%が一生に一度は腰痛を経験します。  
過度な安静は避けて、適度に運動することが推奨されています。そこで今回は、自宅で出来る運動を紹介します。

## 寝たままできる腰痛体操



息を吐きながら片膝を抱えてできるだけ胸に近づけるようにして10～20秒間とめましょう。反対の足も同じように行いましょう。



大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。



息を吐きながら背中を反るようにしましょう。



息を吐きながらお尻を持ち上げましょう。  
お尻に力を入れるように意識しましょう。

# 座ったままできる腰痛体操



息を吐きながらみぞおちを中心にしてしまうイメージで上体を丸めましょう。



息を吸いながらみぞおちを突き出すように上体を前へ移動させましょう。



片足を持ち上げて10秒程度止めましょう。反対の足も同じように行いましょう。

## ※運動を行う際の注意点※

運動で痛みが強くなる時は中止してください！

☆それぞれ各 10~20 回行いましょう！

☆毎日継続することが大切です！！

# 【がん教育】 呉昭和高校を訪問しました

広島県教育委員会より、がん教育の講演の依頼を受け、7月14日（水）に消化器内科部長 岡本志朗先生が焼山の広島県立呉昭和高等学校を訪問しました。

1年生 69名の生徒に対し「明日から役立つ“がん”についての基礎知識」と題し、「がんとは？」「がんの予防」「がんの早期発見」の重要性について、実際の内視鏡の手術の様子などを交え50分間授業を行いました。生徒の皆さん、熱心に講演を聞いてくださいました。

## 【授業の様子】



近日公開

## 呉市健康イキイキ講座のご案内

～「呉氏」と一緒にやってみよう～(Web版 )

講座  
内容

演題:「骨折予防！骨を強く作るための運動」

講師:リハビリテーション科 渡邊 啓太 with 呉氏

演題:「脳トレ体操 ～あなたがたどこさ♪～ にのせて」

講師:リハビリテーション科 原 千春 with 呉氏

演題:「おうちで簡単！糖尿病の食事療法」

講師:栄養指導科 沖野 優佳

視聴  
方法

スマートフォンからご視聴の方は

QRコードを読み取ってご覧ください

パソコンよりご視聴の方は「YouTube」より

「呉共済病院 イキイキ講座」と検索して下さい



ぼくと一緒に  
体操してクシ!!

