



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## ヘルニアは切らずに治る!?

今月号の相談は「慢性腰痛で椎間板ヘルニアと診断され手術を勧められているが、どうしたらいいか」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** 慢性腰痛で椎間板ヘルニアと診断され手術を勧められています。つい最近もぎっくり腰になりましたが、運良く1週間ほどで痛みが引きました。この長年の腰痛から解放されるには手術しかないのでしょうか。

**A** 慢性腰痛の原因はおそらく筋肉のこわばりによるものだと思います。突然のぎっくり腰もヘルニアとは関係なく、筋肉のけいれん痛だったのでしよう。1週間ほどで痛みが引いたことから、筋肉のけいれんが治まり回復したと考えるのが自然です。よってヘルニアの手術をする必要はありません。病院ではヘルニアを治すには手術しかないといわれているのですが。

**AQ** そもそも「椎間板ヘルニアが神経を圧迫して痛みが生じる」という説明自体、神経生理学的には何の根拠もありません。仮に椎間板ヘルニアが痛みの原因ならば、そのヘルニアが修復されないかぎり痛みが治まることはないはず。にもかかわらず、ぎっくり腰の痛みが自然と引いたわけですから、ヘルニアとの因果はなく、筋肉のけいれんによる痛みだと推測されます。

**Q** 同様の症状に悩まされている患者さんは多いのでしょうか。

**A** このような誤診は非常に多いです。中年によく見られる腰やひざの痛みのほとんどは筋肉のこわばりによるものです。慢性痛は習慣化した筋肉のこわばりであり、急性痛は一過性のけいれん痛です。そして、筋肉の痛みに対しては筋肉治療を施すことが最適になります。

**Q** ヘルニアは気にしなくてもかまわないということでしょうか。

**A** その通りです。椎間板ヘルニアは長期にわたる筋肉の張力の不均衡の結果かもしれませんが、どちらにしてもそのまま放置してかまいません。同様に、経年による骨、軟骨、半月板などの変性に対しても検査や治療の必要性はありません。レントゲンやMRIで診断されるこれらの変性は、中高年の健常者にも普通に見られる所見ですから。

**Q** 病院でヘルニアと診断されたらどのように対処したらいいのでしょうか。

**A** ヘルニアは恐るるに足らず、ということに銘じてください。前述した通り、ヘルニアが痛みの原因になるという生理学的根拠はありません。まずは「ヘルニアは大変な病気だ」という先入観を捨てましょう。そして、ヘルニアであることを無視して筋肉の治療とケアをシツカリと行ってみてください。痛みのない日常生活を取り戻すためには、患者さん自身が正しい痛みの生理学を理解することが大切です。

「ふるかわぶんと」1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子万葵