



# 腰椎椎間板 ヘルニア (上巻)



～温存療法で復活しよう～

りん

## 腰椎椎間板ヘルニアって？

### 「腰椎椎間板ヘルニア」

よく聞く病名だとは思いますが、症状は、様々です。

軽い人もいれば、重症の人もいますでしょう。

「手術してしまえばOK！」なんて思ってる人も少なくはないはず。

では、いったい「腰椎椎間板ヘルニア」とはどんな病気なのでしょう？



上の図のように、

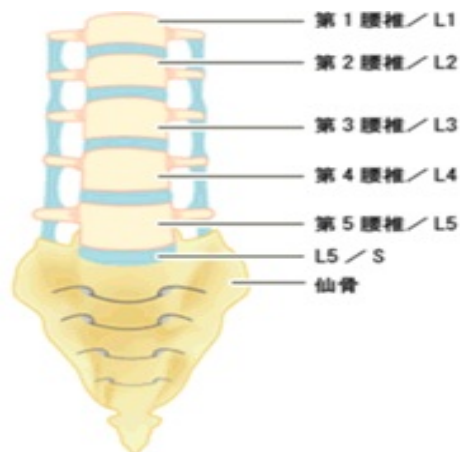
椎間板・線維輪に亀裂が入って、内部の髄核(ずいかく)が脱出して神経組織を圧迫した状態です。

それにより、激しい腰痛と片側の下肢痛・しびれ感を引き起こしますが、

疼痛やしびれ感の部位は、圧迫される神経によって異なります。

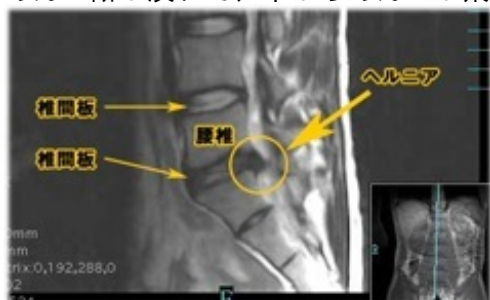
ちなみに私は腰椎4番、5番、仙骨の部位に左右1か所ずつです。

ですので、右側と左側の両方の神経が圧迫されていました。



実際に自分のMRI画像を見た時、

あんこ餅が潰れて、中からあんこが飛び出てるみたいでした。



※写真はイメージです。

重い物を持った時や、ふいかな動作などで、急に腰痛になった場合は、

安静にして無理に動かさない事が大切です。

しかし、足の方に響くような痛みや痺れを感じたり、  
排尿や排便に困難を感じるような場合は、病院に相談したほうが良いでしょう。

「腰椎椎間板」の疑いがあります。

では、何が原因で発生してしまうのでしょうか？

その要因は1つというわけではないようです。

例えば、重労働・喫煙、姿勢や動作などの環境的なものや、

もともとの体質や骨の形など遺伝的なものと考えられているようですが、  
スポーツが原因かというのは不明だそうです。

私は、一気に激ヤセをしてしまったのが、そもそもの原因でした。

10kg近く痩せたのに体脂肪率は変わってなかったのです。

きっと筋肉が落ちてしまっていたのでしょうね。

それに気づかず、子育てや仕事をしていくうちにどんどん悪くなっていきました。

最初は、ぎっくり腰の繰り返しだったような気がします。

それから、だんだんと痛みが取れなくなってしまい、

次第に仕事にも害を来し最終的に全く歩けなくなってしまいました。

それが、私の「腰椎椎間板ヘルニア」と「坐骨神経痛」との闘いの始まりでした。

歩けなくなるまで。

---

それは、2011年師走。

年末に向けて、どんどん仕事が忙しくなる中、腰痛が悪化していきました。

左足の爪先は痺れを感じるようになっていき、腰から足まで痛みが強くなるようになっていきました。

もちろん、病院にも通っていて薬も処方されていましたが、

その時点ではまだ、「腰椎椎間板ヘルニア」の疑いがあるというだけで、

はっきりとした診断がなされたわけではありませんでした。

痛みが強くなる一方なのに対して、仕事は忙しくなるばかり。

病院に行く回数も少なく、医師からは悪化の恐れがあることを告げられていました。



それでも、「ビール飲んだら、治るさ！」なんて強がりながら、

毎日、仕事が終わると、痛みをごまかすかのようにお酒を飲んでいました。

この行為も、症状を悪化させる原因になっていたんですね。

そして、年末には痛みで歩くのもままならない状態。

仕事中は、アドレナリンが出てのおかげでなんとかしのげましたが、

仕事が終わると、痛みが激しく動くのが億劫でたまりませんでした。

それでも仕事をしていましたが、同僚の話によれば、すでに歩き方もおかしかったみたいです。

そして何とか新年を迎え、休みが明けた時、私の人生は大きく変わってしまったのです。

痛みとの闘いが始まる。

---

2012年1月9日。祭日。

仕事に行くために起床した。

トイレに行って、用を済ませて立ち上がろうとした時...

腰に痛みが走ったと思った瞬間、足に力が入らずその場に崩れ落ちた。

立ち上がろうとしても力が入らない。

徐々に、壮絶な痛みが襲ってきたのです。



祭日だったために家族はまだ寝ていたので、誰も気づいてくれない...

力を振り絞って、少し這って進み「誰か来てー！」と叫んだと思います。

あまりの痛みでその辺の記憶が曖昧です。

「大げさな!!」と思われる方もいらっしゃると思いますが、かなりの激痛です。

それは、想像を絶するような痛みだと思っています。

私は、出産を3度経験していますが、それに匹敵する、もしくはそれ以上の痛みかもしれません。

家族に抱えられ、なんとか布団に寝かせてもらい、

上司に連絡を入れた時、悔しくて泣いてしまったのを覚えています。

祭日のため病院も休み。

しばらく安静にしていれば、よくなると思っていました。



しかし、痛みは強くなるばかり...

あえて表現するなら、「歯の痛み」が下におりてきたような感じ。

気を失うような...

痛みと不安で過呼吸を起こしてしまいました。

夜になっても治まるどころか、強くなるばかりで、長女に開いている病院を探して電話をしてもらいました。

当時付き合っていた彼に来てもらい、病院へ連れて行ってもらいましたが、

専門医が不在なため、坐薬を何本か処方されただけでした。

それだけでは全く改善されず、一晩中苦しみました。

眠ったのか、気を失ったのか...意識が朦朧としていたのをよく覚えています。

そして翌日、彼に抱えられ、かかりつけの整形外科に連れて行ってもらいました。

そこから、私の闘病生活が始まった。

## MRIが撮れない！

---

2012年1月10日。

当時付き合ってた彼に抱えられるようにして、かかりつけの整形外科に行きました。  
本当に歩くのもままならない状態。

と言うより、少しでも動くと激痛が襲ってくる。



私の状態を見かねた看護師の方が、治療室のベッドに寝かせてくれた。

そこで、先生が来るのを待つ。

一番痛いのはどこかと聞かれると、左の腰から下全部です！というほど。

しかも、なぜか子宮まで痛いような気がするんです。

当時は、正直子宮がんかもしれないと真剣に思ったほどでした。

院長先生が来て、私の様子を見て、診察をするまでもなさそうな感じでした。

一目瞭然！ヘルニアの症状。

あまりにも痛みが強いため、レントゲンもMRIも撮れない状況。

まずは、痛みが治まるのを待ちましょう。という事で、

トリガーポイント注射をうった。

内容は、ネオビタカイン注シリンジ5mlとノイロトロピン注射液3.6単位3ml。

痛み止めである。



そして、シップと飲み薬を処方された。

先生から、夕方注射をすることを勧められたので、夕方もう1度先生を訪ねた。

「藁にも縋る思い」とは、こういう事を言うんですね。

それからしばらくの間、その生活が続きました。

1週間ほど経って、先生からブロック注射をしましょうと提案された。

私は、少しでも痛みから解放されるならと思い、お願いすることにしました。

では、ブロック注射とは、どんなものでしょう？

“腰部硬膜外神経ブロック”と言って、局所麻酔薬が使用されます。

首からおしりまで続く脊髄神経を取り囲むように、血管やリンパ管、脂肪を含む空間が存在し

ます。

その空間に薬液を注入します。



その注射がもう痛いなのなの・・・。

しかも、四つん這いになり、お尻を半分出した状態で尾てい骨辺りに注射。

恥ずかしさと痛みがハンパない状態は今でも忘れられません。

しばらくの間、病院のベッドで休んでいたら、次第に下肢がマヒしていきました。

歩けるようになるまで、しばらく安静にしていました。

神経ブロックをした事で、痛みは少し改善されました。

そのおかげでやっとMRI検査ができるようになったのでした。

MRIを撮ったのは、2週間ほど経ってからだったと思います。



寝たきりと3か月間の休職。

---

発病して、最初の1か月間はほとんど寝たきり状態でした。

痛みが強くて、自分の力で起き上がることもできないのです。

狭いアパートの1室。

トイレもお風呂も大した距離でもないのに、なかなかたどり着けません。

何をするにも人の助けが必要でした。

お風呂上り、必死に部屋まで歩き裸のまま布団に倒れこむ始末。

ショーツを穿くのにも時間がかかりました。



痛みが強すぎてしばらくの間、トリガーポイント注射と飲み薬、坐薬以外の治療ができませんでした。

理学療法士の先生に触られるのさえ無理な状態だったのです。

排便の障害も出ていました。便秘の改善のために処方された漢方薬は今でも飲み続けています。

動かせない私の足は、まるで蠟人形のようなようでした。

そして、何よりも惨めに感じたのが食事でした。

座ることさえできないので、寝たままの状態を食べないといけなかったのです。

ご飯は、おにぎりにしてもらいましたが、他の食事は、まるで犬のようでした。

情けなさや悔しさで涙が出るほど。



会社には、休職願いを提出し、傷病手当の申請をしました。

上司の対応が親切だったのが、何よりの救いだったように思います。

結果的に丸3か月間休職しました。

たった3か月間と思いますが、当時は長くて暗いトンネルを歩いているような気持ちでした。

痛みで眠れない日がどれくらい続いたでしょう…。

不安と苛立ちで、爆発しそうでした。

子ども達に八つ当たりする事もありました。

少し動けるようになってからは、1日でも早く復帰するために、リハビリに励みました。

その頃はまだ、右側のヘルニアが爆発することなど思ってもいませんでした。

ただ、ひたすら左側の治療に励み、多少の不安を残した状態ではありましたが、仕事に復帰しました。

仕事を辞める。

---

3か月の休職を経て、2012年4月1日職場に復帰した。

職場は、物流関係の倉庫業。いわゆるガテン系。

ヘルニア持ちには、ちょっと辛い職場かもしれない。

多少の不安を抱えていたけど、次第にそれが現実のものとなっていくとは、その時点では、まだ考えてもいなかった。



pista.jp - 7011759

今までは、フルに働き、男性並みに残業もしてきたけど、無理をしない事と、通院する事を条件に復帰させてもらった。

ただ、性格上、どうしても無理をしてしまう...

同僚たちも優しくしてくれるから余計に無理を重ねる。

しかし、心無い同僚の一言に茫然とした事もあった。

もしかしたら、同じような経験をした方もいるんじゃないでしょうか？

「ヘルニア」と言っても、見た目は特に健康な人と変わらない。

痛みも人には伝わりにくい。

そんな中、「どうせ仮病でしょ？」とか、

「あなたの部署って腰痛の人多いけど、ほんとに仕事できるの？」など。

好きで、通院してるわけではないのですが...

先にお話したように、「ヘルニア」の症状とは人によって様々。

もちろん、痺れはあるけど痛みはさほど感じないという人もいるだろうし。

手術して完治された方もいるだろう。

私のようにほぼ寝たきりになった方もいるだろうし。

なので、変な先入観や固定観念を持たれるのは辛い。

結局、復帰直後は良かったけど、また徐々に痛みを増してきた。

思ったように動かない体に腹も立った。

それに加え、以前から嫌いだった先輩の無茶ブりが激しくなってきた。

あまりの痛みから階段から降りれなくなった事もあった。

そんな、いろいろな状況も重なり次第に気持ちは退職の方に向かった。

上司からは、引き止められた。

けど、どうしてもこれ以上は無理だった。

「ヘルニア」にさえならなければ...。何度、そう思った事か。

結局、5月末付けで退職した。

再就職するまで。

---

2012年6月。

もう1度治療に専念しようと思った。

ハローワークに通いながら病院にも通った。

暑い中、ウォーキングをしたり、ストレッチをしたり。

内職もしてみた。自分には向いてなかった。

考えてみると、当時は今より痛みは少なかったかもしれない。



半年前、痛みで倒れた時に比べると大きな進歩だった。

自分の中では、完全に治っている兆候にあると勘違いしていた。

浅はかだったと思う。

当時は、早く次の仕事を見つけなければと焦っているのもあった。

次の職に就くまでの3か月間、就活とリハビリの毎日。

そして何より家族の支えが大きいというのを実感した。

当時付き合っていた彼氏にもだいぶお世話になったと思う。

2012年9月。

再就職するまでには、とても調子がよくなっていた。

まさか、次は右側が爆発するとは、夢にも思わなかった。

To be continues.

～りんさんのストレッチ紹介～

皆さん！腰痛防止には腹筋を鍛えるというのはご存知ですよね？

ただ、腹筋運動をするだけでは、ダメなんです。瞬発力を伴う運動は逆に腰に負担をかけてしまいます。

そこで簡単にできるストレッチをご紹介します。

◇まず、横向きに寝ます。（左右どちらからでもOK）  
床と垂直な状態をキープして、足を開いたり閉じたり。

体が後ろに倒れないように意識してやります。

この時、腹筋に軽く力を入れるのがベスト。

ゆっくり、呼吸を整えながら、左右10回を目途に繰り返します。

最初は、お尻や背中が後ろに倒れてしまいがちなので、  
背中を壁に付けたり、誰かにおさえてもらおうと、やりやすいです。

◇仰向けに寝ます。（体の力を抜いてリラックス）

膝を立てて、軽く足を開きます。

お尻の穴を引き締める感じで、お腹とお尻に力を入れます。

イメージは、恥骨を顎の方に引っ張る感じ。

これを、10回ほど繰り返す。この時、必ず息は止めないでくださいね！



pixta.jp - 2873458

※痛みが強い時は、実施しないでくださいね！