

健康アドバイス

No.238



立川総合病院 副院長
日本ヘルニア学会理事

蛭川 浩史

腹直筋離開について

腹直筋離開ってご存じでしょうか？

「腹筋が割れてるかっこいいお腹」というときの腹筋は、腹直筋という筋肉を指します。左右の腹直筋をつないでいる真ん中の部分は白線という頑丈な組織で、割れたお腹の真ん中のくぼみの部分に当たります。

腹直筋離開とは、白線が横に薄く伸びて広がってしまった状態をいいます(図1)。妊娠出産後の女性に多く見られますが、最近では妊娠したことのない方や、肥満の方にも見られるようになりました。臍ヘルニア、白線ヘルニア、腹壁瘻痕ヘルニアなどの他のヘルニアを手術する時、腹直筋離開を合併している場合は、これを一緒に治療しないと術後再発の原因になります。体の大きな方が多い欧米では、以前より問題となっていました。

昨年、ヨーロッパのヘルニア学会から、腹直筋離開診療ガイドラインが発表され、定義、治療法などが詳しく述べられています。これによれば、腹直筋が2cm以上離れている状態を腹直筋離開と呼ぶことになっていきます。主な症状は白線

が緩むことによる、ウエストが戻らない、でべそが治らないなどの体型の変化、内臓下垂、腰痛、お腹に力を入れても力が伝わりづらくなるなどです。

腹直筋離開は、本当の意味のヘルニアではないので、腸がはまって戻らなくなる嵌頓を起こすことはありません。筋力の低下やホルモン分泌による全身の筋肉・靭帯のゆるみ、肥満、骨盤の緩みなどが原因と考えられています。

出産後の場合は、ほとんどの場合、腹帯を用いてお腹を寄せておくことや、エクササイズで治ります。症状がひど

くなつた場合は手術をすることがあります。

手術方法としては、腹腔鏡を用いて白線を縫い寄せる方法やメッシュを使用して補強する方法などが報告されています。お腹のぼっこりや、でべそが理由で治療するときは、見た目が大事なので、大きな切開は行いません。ただ、離開が大きい場合は、皮膚が余ってしまふことがあります。このときは形成外科的にきれいに縫う必要があります。

【図1】

