

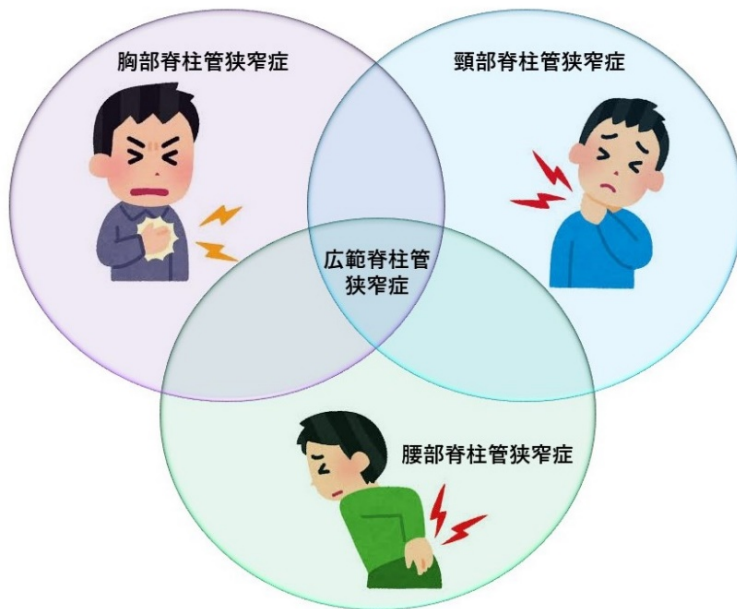
# 治療最前線：脊柱管狭窄症

霞が関アーバンクリニック 整形外科 石原陽子

## 脊柱管狭窄症とは？

脊柱管が狭くなってしまったために、脊髄神経が圧迫され下肢のしびれや痛み、筋力の低下などが出てくる病気です。

今回は発症頻度の高い**腰部脊柱管狭窄症**についてお話いたしますが、脊柱管狭窄症は頸部、胸部にも起こることがあって、腰部を含めた3つのうち2つ以上が脊柱管狭窄症を発症した場合、指定難病の**広範脊柱管狭窄症**と診断します。



## 脊柱管とは何ですか？

脊柱管とは脳から繋がる脊髄神経の通り道で、脊柱が連なってできる骨のトンネル状構造のことを言います。脊柱管は脳から体へとつながる脊髄神経の道なので、頭から首、背中を通して腰まで届いています。

## 原因は何ですか？

脊柱管狭窄症には、脊柱管が生まれながらにして狭い**先天性**と、加齢、農作業などの労働、激しいスポーツによって発症する**後天性**があります。

この中でも一番発症頻度が高いといわれている原因は**加齢**です。

## どのような症状があるのでしょうか？

特徴的な症状は、下肢のしびれや痛み、歩行と休憩を繰り返す**間欠跛行（かんけつはこう）**です。

これは歩いていると下肢に痛みやしびれが出て歩けなくなって、休むと歩けるようになることをいいます。悪化してくると歩行時間が短くなって長時間歩くことができなくなってしまいます。

この他に

- ・仰向けで寝るとしびれが出てくる
  - ・腰を後ろにそらすことができない
  - ・足に力が入らない、脱力感がある
  - ・おしり・下肢にひきつれた感覚、チリチリ・ジリジリする不快感がある
  - ・下肢が冷える（夏でも靴下をはかないと寝られない）
  - ・尿が、出にくい、漏らしてしまう、残尿感がある
- があります。

## どのような治療をするのでしょうか？

治療には**保存療法**と**手術療法**があります。

### 保存療法

薬物治療を中心にリハビリテーション、コルセット、神経ブロックなどを行います。

### 手術療法

歩くことが難しくなってきた**日常生活に支障が出てきた場合に手術**を行います。

特に、両足に症状が出ているとき、筋力が低下した時、排便や排尿のコントロールが難しくなった時は薬物療法で症状がよくなるのが少ないため、手術療法を行う場合が多いです。最近は早期に内視鏡を使った手術をすることもあります。

## 日常生活で注意することはありますか？

下記のような対応や工夫をしてみてください。

### 姿勢

正しい姿勢を保つことが大切です。

椅子などに座るときは深く座って正しい姿勢を心がけましょう。

重い荷物を持ち上げるときは、背筋をまっすぐ伸ばして腰をかがめると負担が軽減します。

### 運動

長時間歩くことがつらいからといって動かずにいると筋力が衰えてしまい、動くことが億劫になってしまいますので、短時間でもよいのでなるべく歩くようにしてください。

歩くことが不安な方は、杖をつく、手押し車を押すなど補助具を使って歩くようにしましょう。

### 就寝時

寝るときの向きに注意しましょう。

仰向けになって寝ると痛みやしびれが出てくる場合は横向きになって寝るようにしましょう。

仰向けに寝るときなどは膝のしたにクッションなどを入れて腰が曲がった状態にすると楽になります。