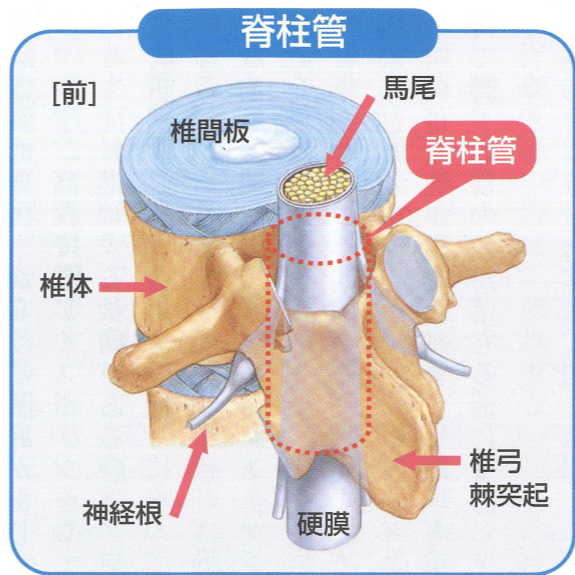


腰部脊柱管狭窄症について

神経を守る脊柱管

「長く歩くと足がしびれる」「人と同じペースで歩けなくなつた」「台所に立ち続けるのがしんどい」。中高年になってこのような症状が見られたら、それは「腰部脊柱管狭窄症」のサインかもしれません。「脊柱管」とは、背骨に縦方向に空いた穴のことです。脊柱管の腰の部分には「馬尾」という神経の束が入っていて、その出口には、足に向かって伸びる「神経根」があります（イラスト参照）。



脊柱管が狭くなることで馬尾や神経根を圧迫し、痛みやしびれを起こすのが腰部脊柱管狭窄症です。もともと脊柱管の狭い人もいますが、多くは加齢による背骨の変形が原因です。男性は重労働などで腰を痛めた人、女性は40歳代以降に多い「変性すべり症」の人が、脊柱管の狭窄を起こしやすいことがわかっています。

間欠跛行が特徴

症状の特徴は、立ったり歩いたりを続けると、お尻から足にかけてのしびれや痛みを訴え、しばらく腰をかかめて休むと、また動けるようになることです。これを「間欠跛行」と呼びますが、背中を真っ直ぐ伸ばすと神経の圧迫が強まり、かがむと圧迫がゆるんで楽になることから起きています。

似たような経験を持つ方は、ぜひ左ページのチェックリストを参考に、早めに専門医へご相談ください。腰部脊柱管狭窄症の国内患者数は推定約240万人と言われますが、「病院にかかっている人は



仙台整形外科病院 院長 佐藤 哲朗 先生

3割に過ぎない」というデータもあります。

整形外科では、脊柱管の狭窄と神経の圧迫具合をエックス線やMRIで検査し、適切な治療と生活指導を行っています。

保存療法で安静を

治療は、保存療法と手術療法があります。どちらを選択するかは「続けて歩くことができる距離と時間」「圧迫されているのは神経根か、馬尾か」「年齢」「全身状態」などを勘案して決めます。

一つの目安として、20〜30分続けて歩くことができれば、保存療法で経過を見ます。まずはコルセットを装着して腰の

安静を保ち、背中を反るような姿勢を回避します。無理な長歩きはせず、腰に負担のかからない自転車や買い物車の使用を勧めます。

薬は、炎症を抑える「非ステロイド性消炎鎮痛薬」、神経の血行を促進する「末梢血管拡張薬」などが使われます。慢性化した痛みを止める新薬も、ここ数年で広く用いられるようになりました。

それでも治らない場合、痛めた神経周辺に局所麻酔を注射する「神経ブロック療法」を行います。いずれにしても、保存療法で脊柱管そのものを広げることはできません。炎症を鎮め、血流を改善することが目的になります。

増えている手術療法

これに対し「10分も歩き続けることができない」とか「青信号の間に横断歩道を渡り切れない」という深刻な状態や、馬尾の神経まで圧迫されている場合は、圧迫を取り除く手術を考えます。特に馬尾の圧迫は、下肢の麻痺や排尿障害につながるため、早めに行わなければなりません。

手術件数は年々増えています。2012年に東北大学整形外科とその関連病院で行なった年間手術件数は、25年前に比べ約10倍にも増えました。中でも70歳以上は約34倍と、著しく増加しています。

その腰痛は、腰部脊柱管狭窄症？

こんな症状はありませんか？

1. しびれや痛みで、腰を前に曲げるのがつらい。	-1点
2. しびれや痛みで、靴下をはくのがつらい。	-1点
3. しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり、休むと楽になる。	5点
4. しばらく立っているだけで、太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれたり痛くなったりする。	5点
5. 前かがみになると、しびれや痛みは楽になる。	1点
6. しびれはあるが痛みはない。	1点
7. しびれや痛みは足の両側（左右）にある。	2点
8. 両足の裏側にしびれがある。	3点
9. おしりのまわりにしびれがでる。	3点
10. 年齢は60歳以上である。	4点
合計	点

(東北腰部脊柱管狭窄症研究会作成)



合計13点以上なら腰部脊柱管狭窄症の可能性大!

これは、高齢化の進展と共に「年をとっても元気で活動したい」と願う人が増えたこと、手術そのものの精度が向上したこと、内視鏡や顕微鏡を用いることで

傷を最小限にとどめられるようになったことなどが理由で、件数の増加傾向は今後も続くものと思われます。

アとアとア

配布用です。
ご自由にお持ち
帰りください

特集 腰痛

その原因と対策

～その原因と対策～

- ・ ベースの温度調節機能
- ・ 体内にプレート(金属)の入っている方
- ・ 特に皮膚の弱い奥着体着の方
- ・ 光過敏症の方
- ・ 動物に罹患している方
- ・ 妊娠

★上記の患者さんは、機械の使用は出来ませんので、医師または看護婦に申し出てください。

院長

お知らせ

4月1日からの診療時間に変更になりました。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

院長

最近、電気治療をこの方へ
治療(マイクロ波照射)を受けて下さい。
最近、導電性繊維(金属繊維)を選別した衣類が出現しております。
この金属繊維はきわめて細いステンレス線などのため、肉眼ではわかりませんが「制電生地使用」のラベルや衣類のウラ側についたマークで表示されていますから、ご注意ください。
この衣類の上からマイクロ波を照射しますと、衣類が焼けて火傷(ヤケド)します。

照射部位の金属は、はずして下さい。
メガネ、ネックレス、ピアス、ヘアピン、静電布地の使用は、禁止です。

治療にやさしさ



ここ相談ください



42