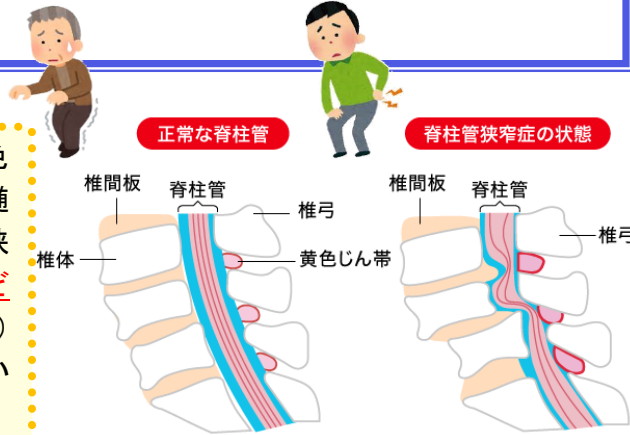


高齢化に伴い、背部や腰部の疼痛を訴える方が増加しています。なかでも、高齢者の腰痛の原因の多くを占めるのが「**脊柱管狭窄症**」という病気です。放置していると歩行困難や寝たきりを招く大きな要因となります。症状が悪化し、日常生活に支障が出る前に、適切な治療を行い、健康的な生活を送りましょう。



●**脊柱管狭窄症とは？**

背骨は、椎骨と、それをつなぐ椎間板や黄色靭帯などで構成されており、その内側には脊髄の神経が通る「**脊柱管**」があります。脊柱管狭窄症とは、**骨の変形、椎間板・靭帯の突出などにより、脊柱管が狭くなる病気**です。頸椎(首)胸椎(背中)腰椎(腰)で起こりますが、最も多いのが腰椎に起こる腰部脊柱管狭窄症です。

●**原因**

脊柱管狭窄症は高齢者に多い疾患です。**加齢**により骨や靭帯などが変性して起こることが多いですが、**仕事による負担、腰の病気**などが原因となることもあります。

脊柱管狭窄症の原因となる主な疾患

- 腰椎椎間板ヘルニア
- 変形性腰椎症
- 腰椎すべり症
- 腰椎分離症 など

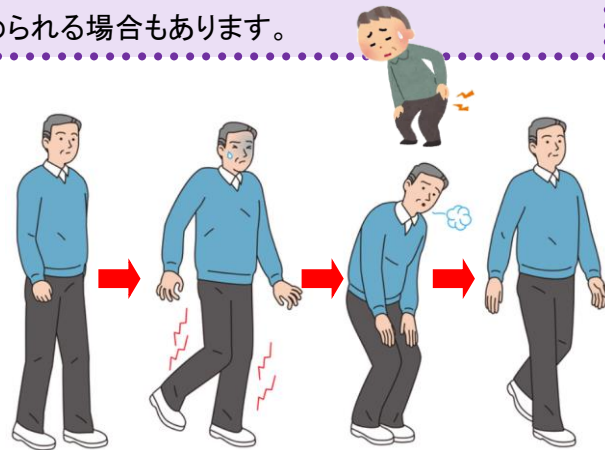
これらの疾患をかかえている方は注意が必要です。

●**症状**

**腰背部痛・下肢痛・しびれ**が主な症状です。痛みは腰椎椎間板ヘルニアに比べると、それほど強くありません。もっとも特徴的な症状は、歩行と休息を繰り返す**間欠性跛行(かんけつせいはいこう)**です。この間欠性跛行が悪化すると、連続して歩ける距離が徐々に短くなり、安静時の下肢痛やしびれも強くなります。加えて、排尿や排便に障害が認められる場合もあります。

★**間欠性跛行(かんけつせいはいこう)とは**

安静にしている時にはほとんど症状はありませんが、背筋を伸ばして立っていたり歩いたりすると、ふとももや膝から下にしびれや痛みが出て歩きづらくなります。しかし、少し前かがみになったり、腰かけたりするとしびれや痛みは軽減されます。このように、**歩行と休息を繰り返す状態を「間欠性跛行(かんけつせいはいこう)」**といいます。



【間欠性跛行の様子】

●**診断**

下肢の血栓性静脈炎、動脈硬化症といった血流障害でも似たような症状が出ますので、病歴や症状と合わせてレントゲン、脊髄造影、CT、MRIなどの検査を行い、診断します。



●**治療法**

治療は、痛みやしびれの症状を緩和させる「**保存療法**」と、脊柱管内の神経の圧迫を取り除く「**手術療法**」があります。まずは保存療法を行い、保存療法を続けても改善しない場合や、歩行障害が進行し、日常生活に支障が出てくる場合には手術を検討します。

★**保存療法**

**薬物療法**

鎮痛薬や血流を改善させる薬を使います。

**ブロック療法**

圧迫を受けている神経の周りに局所麻酔剤とステロイド剤を注射します。

**理学療法**

赤外線や超音波などをあてて血流改善を期待する温熱療法、コルセットを装着して痛みを和らげる装具療法、その他、牽引療法、マッサージなどがあります。

★**手術療法**

脊柱管狭窄症の手術には、主に、脊柱管を圧迫している骨や椎間板、靭帯などを切除して脊柱管を広げ、神経の圧迫を取り除く「**除圧術**」と、脊柱管を広げた後に金属やボルトで背骨を固定する「**除圧固定術**」があります。

麻痺が長い期間放置されていたり、麻痺の程度が激しかったりすると、圧迫されている神経はすでに大きく潰れてしまっている可能性が高く、手術の効果があまり期待できない場合もあります。手術の必要性や方法については医師とよく相談したうえで個別に決めることとなります。

●**日常生活の中での工夫と注意**

日常生活において、**正しい姿勢で過ごす**ことが大切です。

- ◆ 神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つと強くなり、前かがみになるとやわらぎますので、歩く時には杖をついたり、シルバーカーを押して腰を少しかがめるようにしましょう。
- ◆ **自転車**は前かがみになるため痛みが起こりにくく、よい運動にもなります。
- ◆ 高いところの物をとる時は踏み台を利用する、重い荷物を持つ時は体の近くで持ち、**体をそらさない**ようにする、など腰に負担をかけないように工夫をしましょう。
- ◆ イスに座る際には、**深く腰をかけて座り**、背もたれに背中をしっかりつけましょう。
- ◆ 長時間の座位保持は避けましょう。
- ◆ 無理のない程度に**ストレッチ**をすることも腰痛改善に効果的です。仰向けの状態で膝を抱えて腰を曲げたり、うつ伏せで腰を反らしたりして、背骨を柔らかい状態に保ちましょう。

脊柱管狭窄症では、圧迫の程度や自覚症状、日常生活でどのくらい困っているかなどによって、最適な治療法が異なります。痛みの度合いがそれほど強くないからと放置していると、病気が進行し日常生活に支障をきたすこともあります。つらいと思う症状がある場合には早めに病院を受診し、治療法について相談しましょう。

<参考> 腰部脊柱管狭窄症 - 日本整形外科学会、腰部脊柱管狭窄症 - 日本脊髄外科学会  
腰部脊柱管狭窄症 - 健康長寿ネット