



掲載日： 2011年12月号

掲載紙： 脊柱管狭窄症で困ったときのQ&A - 車の運転時の注意点は？ -

MEL（腰部脊柱管狭窄症の内視鏡手術）が得意な主な医師

発行・編集： わかさ2011年12月号 2011年10月16日発売 わかさ出版

◆車に乗るときの注意点◆

- 硬めの座布団を座席に敷き、座面を高くして乗り降りするときの腰への負担を軽くする。
- できるだけゆっくりと運転する。
- 30分に1回は休憩を取り、腰を曲げ伸ばしして腰の血行をよくする。



腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）の人は、車の運転は極力控えたほうが賢明です。なぜなら、同じ姿勢で長時間いなければならぬため、腰椎（背骨の腰の部分）に負担がかかるからです。

とはいえ、ほかに交通手段がなく、車に乗らなければならぬ場合も多いと思います。そこで、脊柱管狭窄症の人が車に乗るさいに、注意すべき点を述べていきたいと思います。

まず、座席についてですが、柔らかくてお尻が沈み込むもの

Q車の運転時の注意点は？

A座席に硬い座布団を敷いて乗降時の腰への負担を減らせ

岩井整形外科内科病院
脊柱内視鏡医長
古閑比佐志

さらに、運転を長時間するとき、少なくとも三〇分に一度は車を止めて休憩してください。休憩中は、腰を曲げたり伸ばしたりして、腰の血流をよくするようにしましょう。

なお、消炎鎮痛薬を処方されている人は、服用後の運転はさけてください。消炎鎮痛薬は眠気を誘う成分を含むものが多いので、事故の原因になってしまいか

は、特に乗り降りするとき、腰に強い負担がかかるので、さけてください。所有している車の座席がそうしたタイプなら、硬めの座布団を敷いて、座面を高くすると、腰への負担を軽減できます。

また、急ハンドルや急ブレーキのときは、車の振動で腰に強い負担がかかるので、あまりスピードを出さず、できるだけゆっくりと運転することが大切です。

MELが得意な主な医師（敬称略）			
病医院名	所在地	電話番号	医師名
新潟脊椎外科センター	新潟市江南区	025-382-3111	長谷川和宏
千葉労災病院	千葉県市原市	0436-74-1111	山縣正庸
岩井整形外科内科病院	東京都江戸川区	03-5694-6211	高野裕一
東邦大学医療センター大森病院	東京都大田区	03-3762-4151	高橋寛
三軒茶屋第一病院	東京都世田谷区	03-5787-2211	吉原潔
浮間中央病院	東京都北区	03-3907-8711	鳥濱喜仁
慶應義塾大学病院	東京都新宿区	03-3353-1211	松本守雄
帝京大学医学部附属溝口病院	川崎市高津区	044-844-3333	出沢明・西良浩一
山梨大学医学部附属病院	山梨県中央市	055-273-1111	江幡重人
大阪市立大学医学部附属病院	大阪市阿倍野区	06-6645-2121	中村博亮
和歌山県立医科大学附属病院	和歌山県和歌山市	073-447-2300	吉田宗人
川崎医科大学附属病院	岡山県倉敷市	086-462-1111	長谷川徹