

腰部脊柱管狭窄症

筋力鍛え腰への負担和らげて



が入った「脊柱管」という管がある。加齢とともに周りにある靱帯や椎間板がせり出してきて、腰を反らせる姿勢になると、この管を圧迫するようになる。

押された管が細くなると、中を走る神経もしめつけられて血流が滞る。するとその神経がカバーするお尻や足にしびれや痛みとなつて症状が現れる。「腰部脊柱管狭窄症」だ。60代以上の人に多い。

背になった」と指摘される人もいる。「と岩井整形外科内科病院（東京都）の稲波弘彦院長は言う。たとえば、洗濯物を干したり、台所に立ち続けたりしても痛みが出やすい。歩き続けると、足が前に出なくなると言う人もいる。まれに排尿障害なども起きる。

圧迫と症状との因果関係を調べる。多いのは周りにある黄色靱帯が厚くなっていたり、椎間板が出っ張っていたりする場合だ。女性は腰の骨と骨がずれてしまう「すべり症」で脊柱管が狭くなる人も多い。

一方、自転車に乗ったり、手押し車を押ししたりする時は、腰を丸める姿勢になるので、脊柱管がそれほど圧迫されず症状は出ない。原因は腰にあるのに、腰に加えて下半身に症状が出て、姿勢により症状が出たり、治まったりするのが特徴だ。

治療には神経の血流をよくする薬や痛みを和らげる注射が使われる。ほかに腰を曲げた状態で固定するコルセットもある。

長く歩いたり、立ち続けたりすると、お尻や足にしびれや痛みが出てくる。座って休めば症状は治まるが、友人と出かけてもついでに行けず出歩きにくくなった。そう感じる人は、実は腰に原因があるかもしれない。背骨には、下半身に通じる神経

「普段は何ともないのに、腰を反らせる姿勢が続くと痛みやしびれが出るので、歩いていても自然と前かがみになり、周囲から『猫

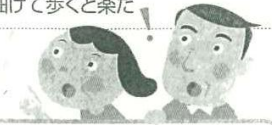
診断はMRI画像で、脊柱管の

長崎労災病院の小西宏昭副院長は「日常生活に支障がある場合に手術を考える。2003ほど歩いて痛みやしびれが出てくるようになると手術を勧める」という。

足や尻のしびれや痛み、原因は腰にあるのかも……

- ① 立っていると、腰、足やお尻にしびれや痛みが出る
- ② 歩いている時、しびれや痛みが出てくる
- ③ 台所仕事や洗濯物を干すのがつらい
- ④ 歩いていると、背筋が曲がってくる
- ⑤ 腰掛けて休むか、横になると症状はなくなる
- ⑥ 自転車では、痛みやしびれは出ない
- ⑦ 手押し車を押すか、腰を曲げて歩くと楽だ

ドクター稲波の診断



①～④は腰部脊柱（せきちゅう）管狭窄（きょうさく）症の典型的な症状です。歩いたり、立ち続けたりして、腰を反らす姿勢が続くと腰や足、お尻がしびれ、痛み出します。⑤～⑦のように腰を丸める姿勢になると症状がなくなったり、和らいだりするのが特徴です。神経を圧迫する状態が続くと、足が前へ出なくなることもあります。重症になると排尿障害などが起こります。該当する項目が多い人は、整形外科の専門医に相談してください

とかく出歩くのがおっくうになりがちだが「肥満や足の筋力低下は腰に負担をかけるので、普段はできる限り歩く方がいい。どの程度歩いて症状が出るかを自分で把握して欲しい」と小西副院長。水泳や腹筋背筋で鍛えることも大切。下半身の動脈が詰まってしまう「慢性動脈閉塞症」の場合も足やお尻に痛みやしびれが出る。まずは、整形外科の専門医に相談した方がいい。（宮島祐美）

日本脊椎脊髄病学会のサイト(http://www.jssr.gr.jp/jssr_web/html/)は、首から肩、腰の病気についての解説が載っている。脊柱管狭窄

症も薬や注射、運動による治療のほか、手術の適応についても紹介している。学会が認定した指導医のリストも参考になる。