

# Extension Lectures

## 医療講座

歩いていると  
足がしびれる…!

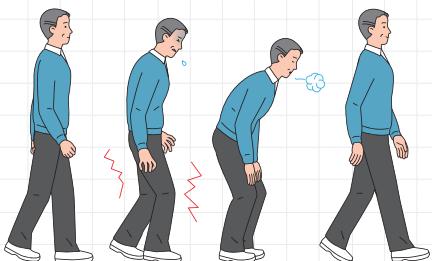
### 腰部脊柱管狭窄症

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう

#### 腰部脊柱管狭窄症の特徴的な症状

- 歩き始めは平気なのに、しばらく歩いていると、お尻から足にかけて痛みやしびれ、だるさがでてくる。
- 少し前かがみで休んだり、座ったりすると症状がやわらぎ、また歩けるようになるが、腰をそらす姿勢（立ちっぱなし）や長時間歩くことで症状が悪化しやすい。

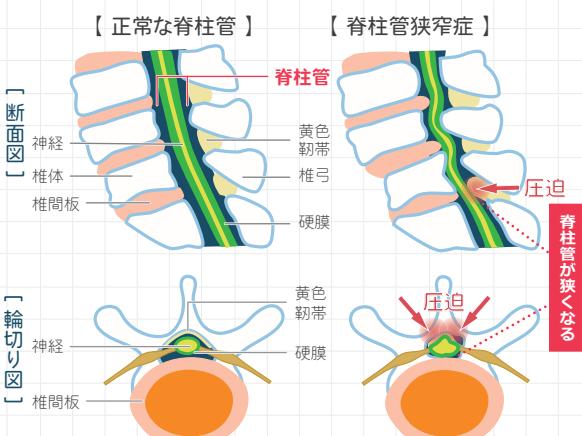
※前かがみになる自転車は、比較的楽に乗れることが多い。



#### 原因是加齢による“神経の通り道”的狭さ



これらの症状は、加齢によって背骨のなかの神経の通り道「脊柱管」が狭くなり、神経が圧迫されたり、血流が悪くなったりすることでおこります。



解説 整形外科

西尾 拓実 医師



適切な治療を受ければ症状の改善が期待できる

#### STEP1 保存療法

症状がでたら、まずは保存療法を試みます。

##### 保存療法の種類

###### 薬物療法

痛みや炎症を抑える薬（鎮痛剤）や神経の血流を改善する薬などを使用します。

###### 理学療法

腰をそらす前かがみ姿勢での姿勢の指導や体幹の筋力強化などを行います。

###### 神経ブロック注射

痛みの原因となっている神経の周りに局所麻酔薬などを注射し、炎症を抑える、血流をよくすることで症状を緩和させます。

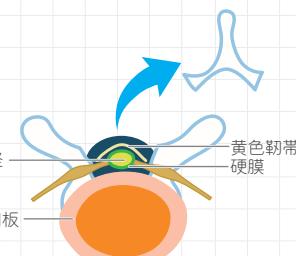
#### STEP2 手術療法

脊柱管を広げ、神経の圧迫を取り除く。

保存療法を続けても症状が改善しない、歩ける距離が極端に短くなり生活に支障がでている、あるいは下肢筋力低下、排尿・排便の障害（膀胱直腸障害）など重篤な神経症状がでている場合は手術が検討されます。手術の目的は、狭くなっている脊柱管を広げ、神経の圧迫を取り除くことです。

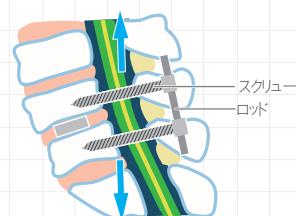
##### スタンダードな除圧術 椎弓切除術（開窓術）

腰部脊柱管狭窄症において、脊柱の不安定性がない場合の標準的な手術は、除圧術「椎弓切除術（開窓術）」です。神経を圧迫している椎弓（背骨のうしろ側の骨）や黄色じん帯の一部を削る、または切り取ることで神経の通り道「脊柱管」を広げます。



##### 不安定性がある場合は 椎柱固定術

狭窄症に加えて、腰椎すべり症などにより脊椎がぐらついている（不安定性が高い）場合は、除圧術に加えて脊柱固定術を併用し、不安定な椎骨同士をボルト（スクリュー）と金属の棒（ロッド）でつないで安定させます。



腰部脊柱管狭窄症は、適切な治療を受ければ症状の改善が期待できる病気です。「年のせいだから仕方がない」と諦めずに、歩くのがつらいと感じたら、ご自身の症状と脊椎の状態を正確に把握することが大切です。