

## 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

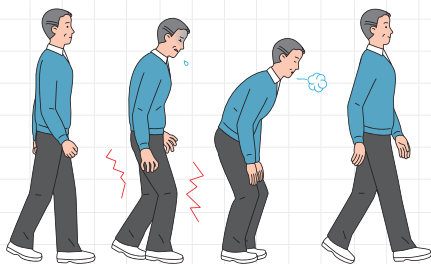
ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう

### 腰部脊柱管狭窄症の特徴的な症状

1 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。

2 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（立ちっぱなしなど）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。

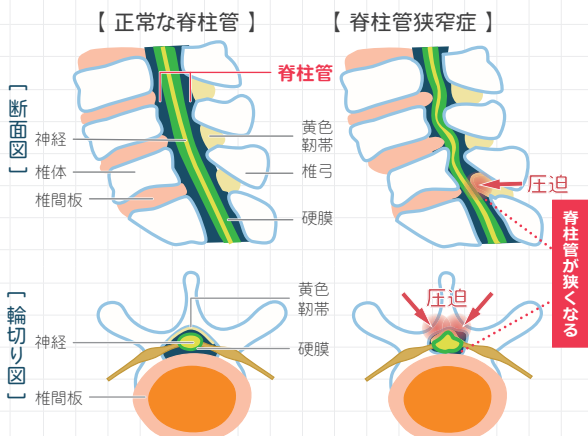


歩く → しばらくすると痛み → 休むと和らぐ → 歩く

### 原因は加齢による“神経の通り道”の狭さ



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起こります。



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

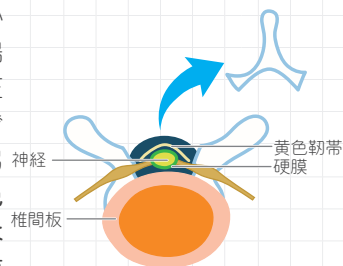
|          |  |
|----------|--|
| 薬物療法     | 痛みや炎症を抑える薬（鎮痛剤）や神経の血流を改善する薬などを使用します。                     |
| 理学療法     | 腰をそらす前かがみ気味でいるなど、症状がでにくい姿勢の指導や体幹の筋力強化などを行います。            |
| 神経ブロック注射 | 痛みの原因となっている神経の周りに局所麻酔薬などを注射し、炎症を抑える、血流をよくすることで症状を緩和させます。 |

**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。

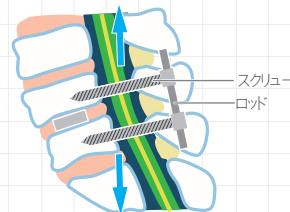
### スタンダードな除圧術 椎弓切除術（開窓術）

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 脊柱固定術

狭窄症に加えて、腰椎すべり症などにより脊椎がグラついている（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。