

# 上白根病院 リハビリ新聞

## 今回のテーマ：腰部脊柱管狭窄症

### 症状

- ・主な症状は、腰痛・下肢の痛み・しびれです。時には、頻尿や尿閉・失禁などの膀胱直腸障害が起こることもあります。
- ・この疾患の最も特徴的な症状は、かんけつせいはいこう間欠性跛行かんけつせいはいこうです。間欠性跛行とは、短時間の歩行で下肢の痛みやしびれ・脱力が生じ、長距離の歩行は難しくなりますが、休憩すると回復するという症状です。



### 原因と病態

- ・加齢・労働・背骨の病気による影響で変形した椎間板と、背骨や椎間関節から突出した骨などにより、神経が圧迫されます。
- ・脊柱管は背骨・椎間板・関節・黄色靭帯などで囲まれた脊髄の神経が通るトンネルです。年をとると背骨が変形したり、椎間板が膨らんだり、黄色靭帯が厚くなって神経の通る脊柱管が狭くなります。それによって神経が圧迫を受け、神経の血流が低下して脊柱管狭窄症が発症します。
- ・中高年に発症することが多いようです。

裏面へ

## 診断

- レントゲン写真である程度は推測できますが、より詳しく診断するためには、MRIやCT・脊髓造影などの検査にて脊柱管の狭窄程度と神経の圧迫状態を確認します。



## 日常生活の注意と治療

### 【日常生活上の注意】

- 神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つ(腰を過度に反る)と強くなり、前かがみになるとやわらぎます。
- 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すると楽になります。
- 下肢の痛みやしびれが生じたら、無理をせず休憩をしましょう。



### 【治療】

- 保存治療としては、ストレッチや体幹筋力強化のリハビリやコルセット着用、神経ブロックや脊髓の神経の血行を良くする薬などがあり、これらで症状が改善することもあります。
- 保存療法にて症状が軽減されず、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行うこともあります。