

# 60歳過ぎでの腰痛

## 【腰部脊柱管狭窄症】

### ◎はじめに

年々歳々花相似たり歳々年々人同じからず  
(劉 廷芝『代悲白頭翁』より)

百年の長寿を保つ事は、長寿社会といわれる現代でも難しい事です。しかしながら東京都老人医療センターの報告によれば、高齢者(65歳以上)では、ここ最近、脳や心臓の血管は15〜20歳も若返り、また身体能力も5〜11歳若返っているとのことです。とはいえ年齢を重ねていきますと身体機能、歩行速度は低下していきます。歩行速度の低下はバランス感覚や下肢筋力の衰えを意味し、転倒の大きな原因にもなります。従って、転倒などを予防し歩くにはバランス感覚や下肢筋力のトレーニングが必要です。しかし、運動器官に障害がある場合は歩行運動は続けられません。そこで、

整形外科的メディカルチェックが必要になります。

今回は体の要である腰、それも60歳を過ぎると増加してくる腰部脊柱管狭窄症についてお話しします。これは加齢により椎間板が潰れ椎間関節や黄色靱帯が肥厚して、内にある神経組織を圧迫してくるために起こってくる病気です(図1の②)。

### ◎症状

腰部脊柱管狭窄症の症状は姿勢により変化する特徴があります。寝ていたり、座っていたり、自転車に乗ったりすると症状はないか軽度です。しかし、立っていたり歩いたりすると、脚・尻部に痛み、シビレが生じます。両尻部、両脚に出ることもあります。片方だけの方が多いです(神経根型)。両脚・両尻

部・会陰部にシビレとかビリビリした異常感覚を認め痛みが無いのは馬尾型です。神経根型、馬尾型の混合型もあります。

### ◎治療

まず保存的治療を行います。海老状の姿勢で休む、コルセット装着、自転車多用するなど前屈みの日常生活の指導、狭窄のため血流障害に陥っている神経の血流を改善する薬物治療や運動療法も行います。痛みが強い時はトリガーポイント注射、硬膜外注射を行います。それでも痛みが取れない場合は神経根ブロックを行います。1年余り治療していますと多くは良くなります。一般的に神経根型は保存療法で治りやすく、馬尾型は手術に至る場合が多く見られます。排尿排便障害が強くなったり、どうしても

痛みが取れない時は手術をします。

## ◎腰痛や脚の痛みが起こるその他の疾患

### ①閉塞性動脈硬化症

主に下肢の動脈が動脈硬化のため狭くなり循環障害をきたす疾患です。しばらく歩くとふくらはぎに痛みが起こり休むと楽になるのが特徴で最も鑑別しなければいけない疾患です。

### ②腰仙椎部骨腫瘍

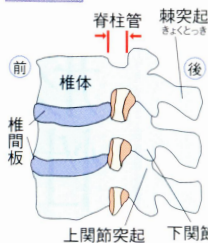
原発性骨腫瘍は少なく、転移性骨腫瘍が多く見られます。安静臥床しても軽快しない頑固に持続する腰痛はレントゲン撮影が必要です。腫瘍が大きくなり椎体を破壊したりすれば下肢の筋力低下、知覚障害、排尿排便障害を生じます。

## ◎おわりに

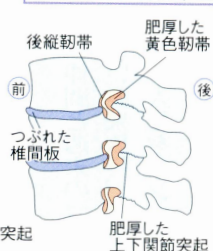
腰痛や脚の痛みやしびれは、早期に治療

図1 腰椎の側面

### ① 正常



### ② 腰部脊柱管狭窄症



前方からは椎間板が潰れて突出。後方からは黄色靱帯、椎間関節が肥厚して馬尾神経や神経根を圧迫している状態です。

図2 太極拳の諸動作

筋力・バランス・柔軟性・協調性のある緩徐な全身運動



## 腰のストレッチ

腰周辺の筋肉を伸ばし、腹筋・背筋をつけましょう

### ① 腸腰筋の伸張



膝を胸につけるように足を曲げます。15～30秒間保持して3～5回、両足を交互に行います。

### ② ハムストリングスの伸張



足を直角に上にあげ、大腿部の後ろ側を持って膝を伸ばします。30秒間保持して3～5回、両足を交互に行います。