

腰部脊柱管狭窄症と間欠性跛行

早めの受診が改善への鍵

立ち仕事をしていたり、しばらく歩いていたりして、足のシビレや痛みのために休息が必要な方はおられませんか？このような症状を医学的には間欠性跛行と呼びます。

老年期に多い病気で、主な原因は脊柱管狭窄症という脊椎の病気や、慢性動脈閉塞症などの下肢血管が詰まる病気によって起こる症状です。今回は、間欠性跛行の6×8割を占めるといわれる腰部脊柱管狭窄症について説明します。

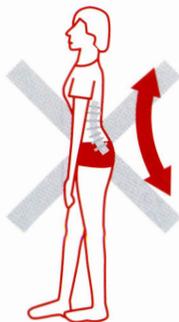
背骨の中には、脳から続いている脊柱管という管があり、腰の部分では馬尾神経という大切な神経の束が通っています。背骨にかかった無理のために生じる骨のズレやトゲ、軟骨、肥厚した靭帯などにより、馬

尾神経が圧迫された状態が腰部脊柱管狭窄症です。背中を反らせると管がさらに狭くなり症状がひどくなります。その結果、長距離の連続歩行が困難になりますが、自転車や手押し車を使うと（下図）比較的楽に行動できます。男子トイレでは排尿しにくいのに洋式トイレに座ると楽に用が足せるようになる男性もおられます。

このような症状に気づかれた方は、早めに整形外科専門医の診断を受けましょう。症状を改善するお薬もありますし、リハビリテーションやコルセットの使用によって休まずに歩けるようになる方も多くいらっしゃいます。最近では、短期間の入院で手術も安全に行えますが、遅くなると完全に良くなるのが難しくなります。

〈悪い姿勢例〉

腰がそり返ると脊柱管が狭くなって痛みが発生しやすいため



〈良い姿勢例〉

腰が適度に曲がって脊柱管にユトリができるので、痛みも緩和されるため

