

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

ようぶせきちゅうかんきょうさくしゅう  
**腰部脊柱管狭窄症について**

**どのような病気？**

脊柱管には、脊髄・馬尾という神経が通っています（図1, 2）。

腰部脊柱管狭窄症とは、図2のように、腰部の脊柱管が、何らかの原因で狭くなり、脊柱管内の神経が圧迫されることで腰痛やしびれをおこす病気です。あらゆる年代で発症しますが、50～70歳代までの方に多い傾向があります。

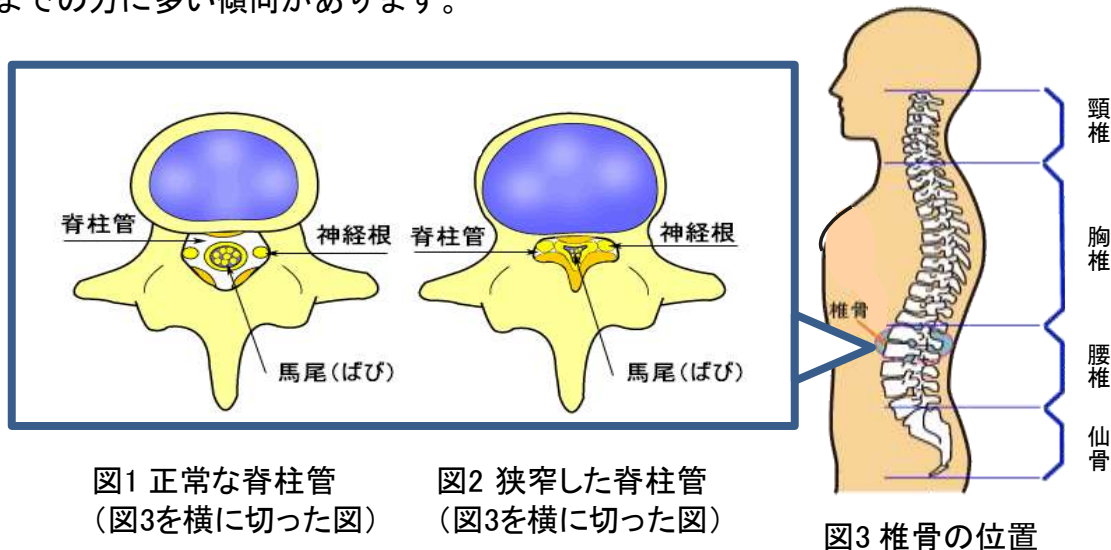


図1 正常な脊柱管  
(図3を横に切った図)

図2 狭窄した脊柱管  
(図3を横に切った図)

図3 椎骨の位置

**症状の特徴は？**

- ・しばらく歩くと、だんだん下肢がしびれたり重くなったり、痛みが出たりして、歩くことが困難になります。しかし、腰掛けや屈めるなどしてしばらく休むとまた歩けるようになる「間欠跛行（かんけつはこう）」という状態になります。持続して歩ける時間は、脊柱管狭窄症のレベルにより1～10分とさまざまです。
- ・腰を反らせる状態や、立って腰が伸びた状態で痛みが強くなるため、「前かがみになると楽」という特徴があります。それは、前かがみになることで神経への圧迫が緩むからです。

**間欠跛行はなぜ起きるか？**

脊柱管には神経と血管が通っていて、神経は、この血管の血液により酸素と栄養が送られています。この神経は脚の運動を支配しているので、脊柱管が狭くなり、神経と血管が圧迫されると、十分な血液が神経に送られなくなり、「脚のしびれや重さ」という症状が現れます。

**原因は？** 先天的・後天的の二つあります。

- ・先天性 = 生まれつき脊柱管が狭い、または成長時に正常に発達しなかった場合があります。
- ・後天性 = すべり症により脊柱管が狭くなったもの、椎間板ヘルニアなどによる合併狭窄、腰椎への手術により狭くなったもの、外症によるものなどがあります。

**病気の三つのタイプとその違いは？** ところが圧迫されるかにより出てくる症状が異なります。

**・「神経根」が、圧迫されるタイプ**

表面の図2は、左右両方の神経根が圧迫されていますが、どちらか片方の時は、圧迫されたほうに、腰から足にかけてのしびれ・痛みの症状が出ます。

**・「馬尾」が、圧迫されるタイプ**

表面の図2のように、馬尾（神経の束）が、圧迫されると、「足の痺れ」「麻痺」「脱力感」、便尿が出ない・我慢できないなどの「排尿障害」が起こったり、ムズムズやチリチリした感じを覚えたりすることもあります。先のタイプよりも、症状が重いタイプです。

**・混合タイプ**・・・神経根と馬尾の両方が圧迫されて、両者の症状が現れます。

**治療法は？**

排泄障害があるなど症状が重い場合は、手術、ブロック注射が検討されますが、「神経根が圧迫されるタイプ」で症状が軽い場合は、下記の保存療法を中心に行います。

**・薬物療法**

	症状	種類	薬品名（商品の名前）
内服	痛み	痛み止め	インドメタシン（インテバン）、ロキソプロフェン（ケンタン） ジクロフェナク（ボルタレン）
	狭窄	血流改善	リマフロスト（リマルモン）
	しびれ	神経組織の回復	ビタミンB <sub>12</sub> （メチクール）
外用	痛み	痛み止め（塗り薬）	ジクロフェナク（ナポールゲル）、インドメタシン（インドメタシクリーム）
		痛み止め（貼り薬）	ケトプロフェン（モーラステープ、パップ）、インドメタシン（ハップスターID）
	狭窄（歩行障害）	血流改善（注射）	フロスタグランジンE <sub>1</sub> 製剤

**・理学療法** 痛みを鎮める、筋肉のしびれや固まり、血行改善のため。

ホットパックによる温熱療法、超音波療法などを行います。

**・装具療法**

腰部を安静にする目的で、腰部コルセットを装着します。

**症状痛みを和らげる工夫と注意点は？**

**・前かがみの姿勢**・・・症状を和らげます。姿勢になる具体的なものは、歩く時「杖」、「カート」を使用することや自転車を移動に使うなどです。

**・腰を反らせない**・・・寝るときに仰向けだと腰が反るので、仰向けで寝るときは膝の下にバスタオルなどを入れて寝る。（膝が曲がる状態になり、腰の反りが小さくなる。）

**・適度な運動を**・・・医師などの指導の下、適度に体を動かし筋力を鍛える運動を心掛けることが大切です。

**重要ポイント**

**・広範脊柱管狭窄症は公費負担があります**・・・頸椎部、胸椎部または腰椎部のうち、いずれか2カ所以上に脊柱管の狭くなっている部位があると広範脊柱管狭窄症になります。これは、国の特定疾患に指定されており、認定されると公費の負担があります。詳しくは、診断時に、医師やソーシャルワーカーなどに相談して下さい。

**・早期発見、早期治療が重要**・・・手術をしないで保存療法が有効になるケースは、早期発見、治療をした人なので先に述べた症状の方はそのままにせずすぐに医師の診断を受けて下さい。