

# こしらく 腰楽

脊柱管狭窄症の名医たちが  
あなたの質問に答えます!

## VOL.01

2017年1月

腰らく倶楽部 プレミアム会員限定特別会報誌

発行:「腰らく塾」編集部

非売品

### 質問 Q1

#### 脊柱管狭窄症は治らない 病気なのですか?



脊柱管狭窄症と診断され、医師から「治ることはほほほ」といわれてしまいました。一生つきあつていくしかないのでしょうか。また、悪化していくのでしょうか。

主婦・八十二歳・女性

### 答え



脊柱管狭窄症は、治らない病気ではありません。必要以上に不安感を持たないことが大切です。(出沢先生)

四十歳を過ぎれば、ほとんどの人の脊柱管は狭くなりますが、脊柱管が狭窄したからといって必ず症状が出るとは限りません。診断では、MRI(磁気共鳴断層撮影)の画像よりも症状が大切です。症状があり、所見(歩行負荷、立位負荷試験を含む)から脊柱管狭窄症が疑われたら画像評価に移ります。そこで狭窄が認められれば、診断が確定します。つまり、脊

管狭窄症の典型症状の間欠性跛行などがあるかどうかが重要な基準になります。

間欠性跛行は、患者さんの六割に現れます。少し歩くと下肢に痛みやしびれなどの症状が出て歩けなくなり、前かがみになって少し休むと回復するという症状です。

患者さんの中には、「将来、とんとん悪くなるのではないかと心配する人が少なくありません。しかし、脊柱管狭窄症は、予後がそれほど悪い病気ではありません。

日本整形外科学会と日本脊椎脊髄病学会が、二〇一一年に発表した「腰部脊柱管狭窄症診療ガイドライン」によれば、軽度または中等度の患者さんのうち、三分の一から二分の一の人が自然経過で改善に向かっていると記されています。つまり、高齢だからといって、症状が悪

## 整形外科

出沢明 PED クリニック院長

### 出沢明 先生

脊椎内視鏡手術の第一人者。新術式・PED を2003年に国内で初めて導入。帝京大学瀧口病院整形外科教授、整形外科長を務めたのち、現クリニックを開院。日本整形外科学会脊椎内視鏡下手術・技術認定医。



寄せてくれた名医

化するといったとは限りません。特に、神経根(脊髄から枝分かれする神経の根もと)が圧迫されているタイプの場合は、病状が悪化しにくい傾向にあると報告されています。

重度の症状がある場合でも、適切な治療を受けるとともに、痛みが起これにくい姿勢や動作を覚えて対処していけば、支障なく日常生活を送れるようになるケースは少なくありません。

主治医とよく相談し、継続的な治療とセルフケアに取り組んでください。