

## Q5 いつか歩けなくなるのではないかと不安です



間欠性跛行で長く歩けないため、外出をできるだけさけるようにしています。足腰が弱ってこのまま歩けなくなってしまうのではと不安です。大丈夫でしょうか?

自営業・七十九歳・女性



**答え**  
 後ろ向きを考え方をやめ、自分の症状に関心を持って、積極的に治療に取り組むことが大切です。(清水先生)

脊柱管狭窄症の治療には長い時間がかかります。一般に、排尿・排便障害がない場合には、最低三ヶ月以上の保存療法が試みられるからです。実際には、治療のために何年も通院しているという患者さんも少なくありません。

しかし、治療に時間がかかると、このまま歩けなくなってしまうのではないかと不安や心配を抱く人がいます。

特に、一度に長く歩けなくなる間欠性跛行の症状がある患者さんは、外出をさけて、家に閉じこもりがちです。すると、足腰の筋力低下を招いて、脊柱管狭窄症の症状を悪化させてしまうことになり、さらに、不安を募らせるという悪循環に陥ってしまうのです。

近年の研究で、不安や恐怖心といったストレスがあると、自律神経(意志とは無関係に血管や内臓の働きを支配する神経)が変動をきたし、脳の鎮静作用が正常に働かなくなると、痛みを本来より二倍にも三倍にも強く感じてしまうことが明らかになっています。不安感が、痛みを増幅させてしまうのです。

こうした悪循環を断ち切るには、歩けなくなるのではないかと、治らないのではないかとといった後ろ向きを考え方をやめ

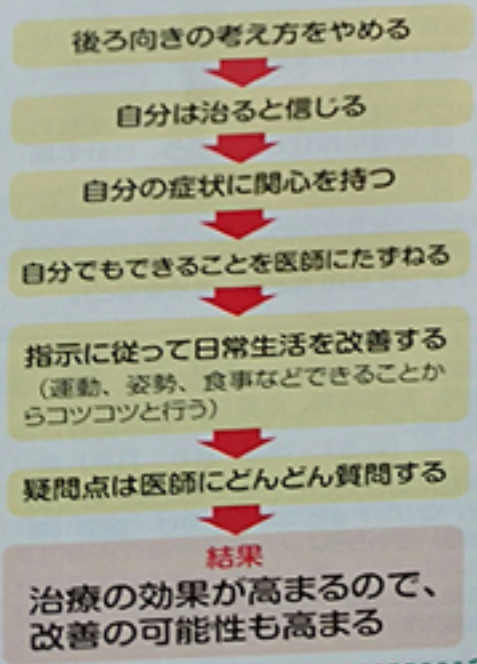
て、自分は治ると信じるのが大切です。

そして、どんなときに自分の症状が悪化したり、らくになったりするのかわ、客観的に見つめてみるといういでしよう。

医師の指示に従って、運動や姿勢、食事の改善など、できることからコツコツと取り組んでみてください。改善の兆しがあれば、それが励みとなるでしょう。自分は治ると信じる気持ちが大切です。

また、症状や治療に関する疑問は、どんどん医師に質問してください。疑問が解消すれば、安心して治療に取り組めるようになります。

### 治療の心がまえ



### 整形外科



清水整形外科クリニック院長  
**清水伸一 先生**

長年、脊柱管狭窄症や変形性関節症などの患者さんを診てきた経験から、日常生活のアドバイスにも長け、患者さんに寄り添った治療に定評がある。日本整形外科学会専門医。

になります。こうした積極的な姿勢こそ、症状改善につながるのです。