

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.09

2017年9月

腰らく倶楽部 プレミアム会員限定特別会報誌

発行: 腰らく倶楽部

非売品

Q1 質問
母が脊柱管狭窄症と診断
されました。家族としてどんな
サポートをすればいい?



母が腰部脊柱管狭窄症と診断
されました。足腰に痛みやしび
れがあるとのこと。家事をす
るのも大変そうです。家族とし
てできるだけ手伝ってあげたい
と考えているのですが、どんな
サポートをしてあげればいいで
しょうか? また、してはいい
ないのとはどんなことですか?

東京都・主婦・58歳・女性

答え

安静にしてばかり
では、筋力が低下し
てしまい、脊柱管狭
窄症の症状の悪化に
つながります。母親自身
ができることはできるだ
け本人にやってもらい、
なるべく体を動かして
もらうように心がけてく
ださい。あまり手伝いすぎ
ないことが肝心です。

(清水先生)

脊柱管狭窄症では、腰の激痛

を訴える人もいれば、足腰のし
びれが気になる人、足腰の痛み
はひどくないものの間欠性跛行
(こま切れにしか歩けなくなる
症状)のある人など、症状の現
れ方が人によりさまざまです。

そのため、台所での調理や洗
い物で長く立っていると症状が
現れるケースや、買い物のため
に外出すると途中で休まなけれ
ばならないケースなど、日常生
活でどのような不便を感じて
いるかも、人によって異なりま
す。

そうした家族の困ったようす
を見て、家事をサポートしてあ
げようという相談者の気持ち
は、とてもすばらしいことだ
と思います。

しかし、つらそうだからとい
って、安静ばかりを強いていて
は、症状の悪化につながるの

要注意です。というのも、体を
動かさないと、筋肉がど
んと衰えたり、関節の可動域
が狭くなったりして、本当に動
けなくなってしまうことがある
からです。

例をあげると、同居している
家族が買い物や掃除、調理な
ど、何もかもをやってあげた
ために体を動かす機会が減って、
足腰の筋力がひどく低下してし
まった患者さんがいました。そ
の方は、夜中にトイレに行っ
たときにつまずいて転倒してしま

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
関節症の患者さんを診てきた経
験から、日常生活のアドバイス
などにも長け、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。



答えてくれた名医