

3 首の脊柱管狭窄症の正体と診断法

どんな病気？腰同様に首の脊柱管が狭まり

ストレートネックは首の狭窄症の予備群

中高年が悩む難治性腰痛の原因として、腰部脊柱管狭窄症という病名がここ数年で一般にも広く浸透してきました。そのせいか、首の痛みや頑固な肩こり、手のしびれを

訴える患者さんが、「**頸部**（首のこと）**脊柱管狭窄症**」と診断される例が増えてきたようです。この記事をご覧のみなさんの中にも、すでに医師から、頸部脊柱管狭窄症と診断された人が少なくないでしょう。

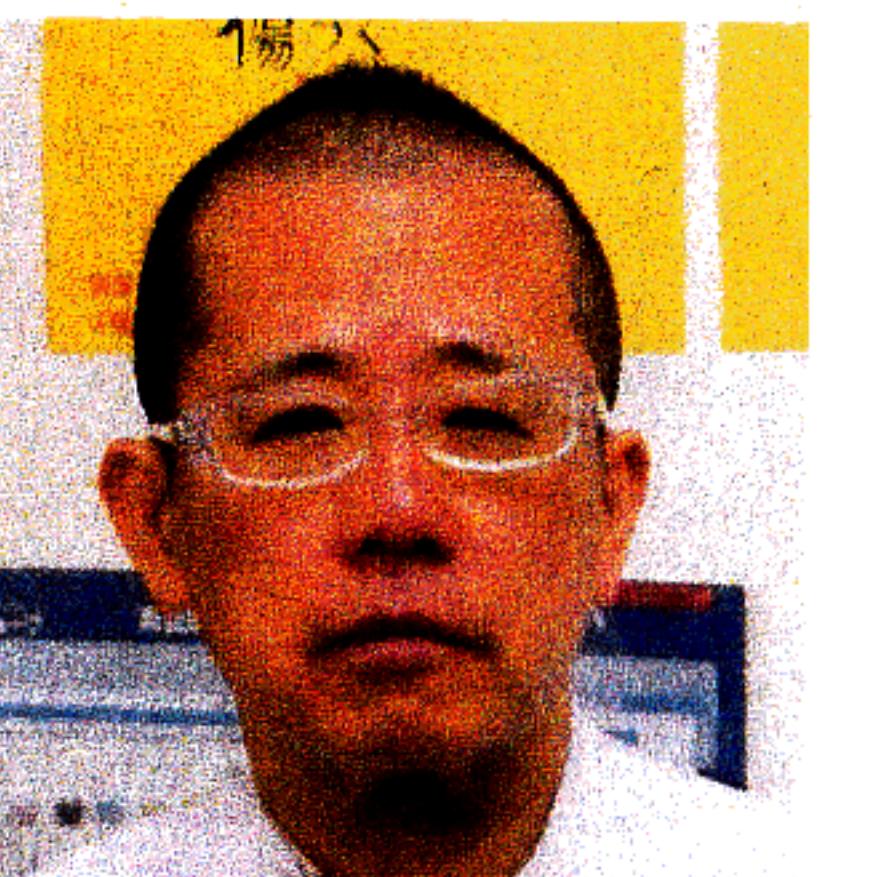
脊柱管の狭窄は、腰椎（背



首は脊柱管が狭く狭窄が生じやすい

骨の腰の部分）だけでなく、当然、頸椎（背骨の首の部分）でも起ります。しかし、実をいうと、頸部脊柱管狭窄症という診断名や診断基準は、整形外科ではまだ正式には存在しません。四十肩（正式名は肩関節周囲炎）やむち打ち（正式名は頸椎捻挫）などと同じように、頸部脊柱管狭窄症は今のところ、患者さんにわかりやすく説明するためには、便宜上、使われている病名にすぎないのです。

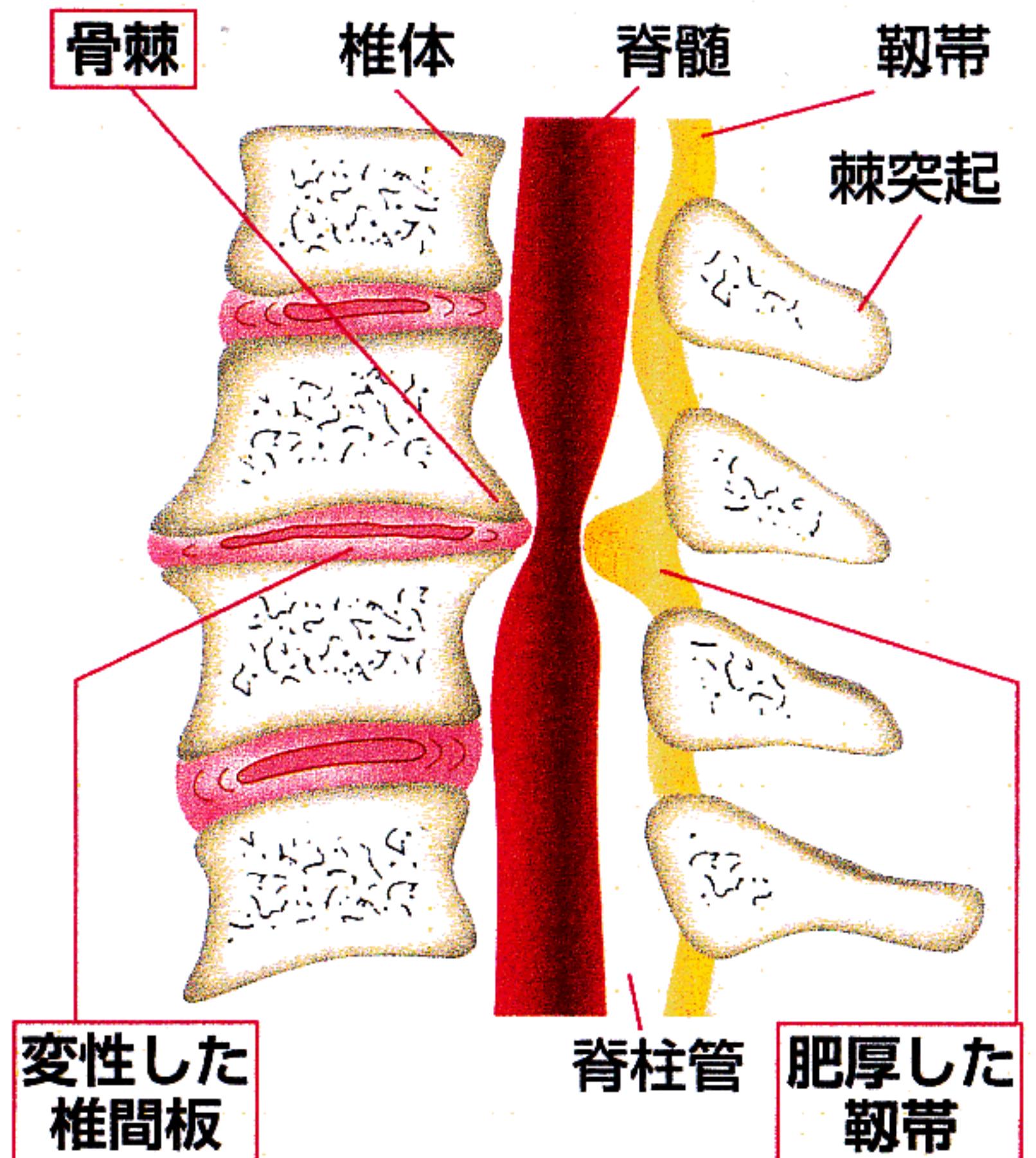
では、どのような病態を、頸部脊柱管狭窄症と呼んでいいのでしょうか。頸椎症（変形性頸椎症）の中でも、頸椎症性脊髓症と頸椎症性神経根症を頸部脊柱管狭窄症と呼ぶ場合が多いようです。これら



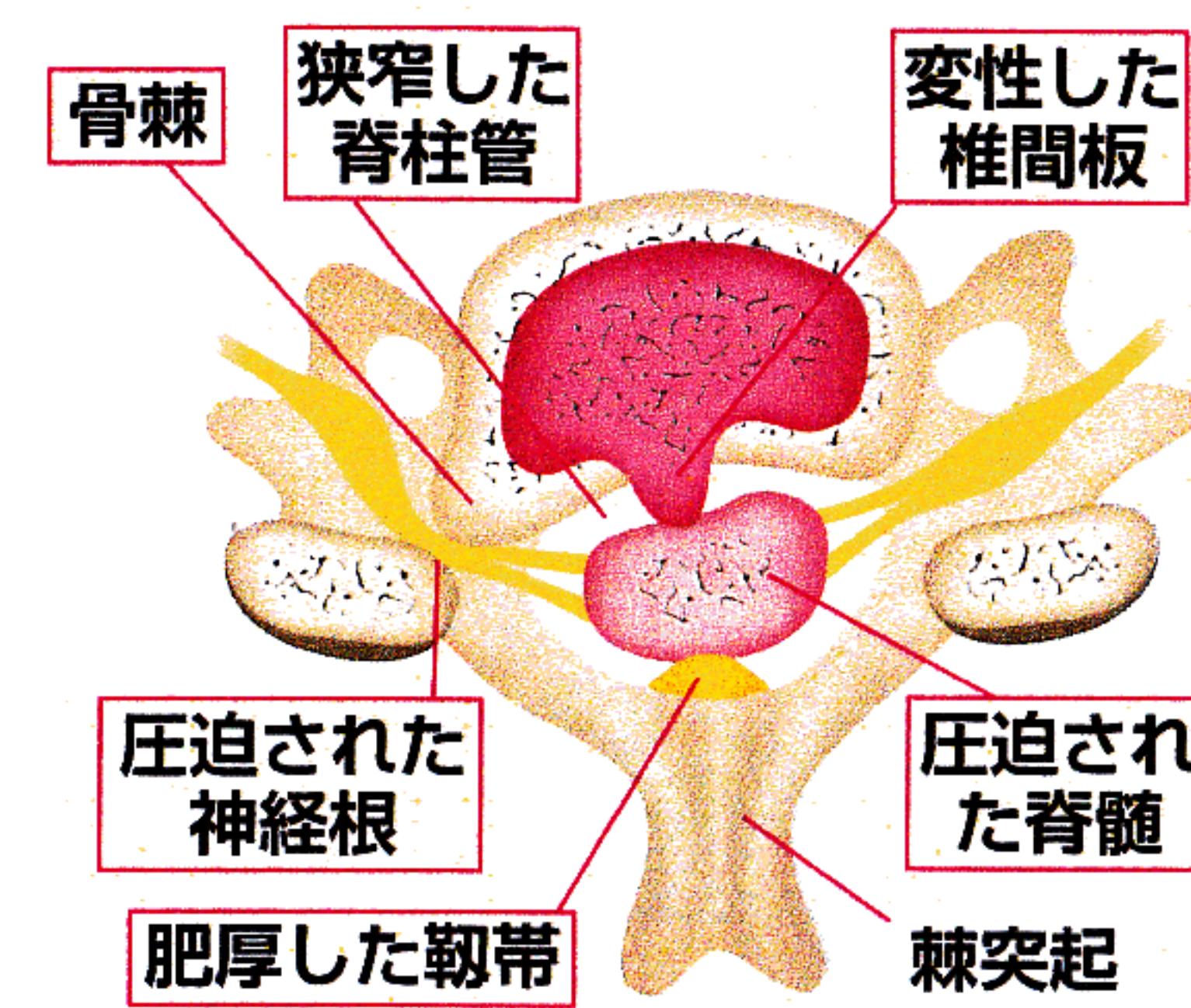
清水整形外科
クリニック院長
清水伸一

頸椎の構造と首の脊柱管狭窄症

●頸椎の側面図



●頸椎の断面図



くは手術が必要になります。また、広い意味では、頸部椎間板ヘルニアや頸椎の弯曲異常（ストレートネックなど）頸椎の前弯が失われた状態も含めて、脊柱管が狭くなれ

ば頸部脊柱管狭窄症と診断する考え方もあります。

この記事では、首の脊柱管が狭まって脊髓や神経根が圧迫されるすべての病態を、頸部脊柱管狭窄症と呼ぶことに

首の脊柱管が加齢とともに狭くなり、そこを通る脊髓や神経根が圧迫されて肩こりや手のしびれなどさまざまな症状が現れる病態。

腰部脊柱管狭窄症に比べて発症年齢が若く、30代から増えはじめ40～50代がピークになる。高齢者にも多い。

首の外傷や悪い姿勢が引き金となる場合が多いと考えられる。

して説明していきましょう。
女性は首の狭窄症を招きやすい

頸部脊柱管狭窄症には、まだ疫学研究の報告がほとんどありません。ただ、日常の診療経験から、三

柔道やレスリングの技、サッカーのヘディングなどで、軽

度でも首の外傷を負えば、椎

間板や靭帯が変性し首の脊柱

管が狭窄しやすくなります。

さらに、デスクワークや車

の運転、パソコン、ゲーム、

携帯電話の操作などを続けて

前かがみのネコ背姿勢がクセ

になつていると、ストレート

ネックを招いてしまいます。

すると、頸椎の椎骨や椎間

板、靭帯や筋肉に過度の負担

がかかり、脊柱管が狭まりま

す。ネコ背を改めてください。

そのほか、女性ではハイヒ

ールや重いネックレス、更年

期障害によるホルモン異常や

ストレスも肩こりからくる弯

曲異常につながります。

また、肉親に頸椎症

などの病歴がある人

は、生まれつき首の脊

柱管が狭い可能性があ

る。要注意でしょ

う。

腰部に比べて発症年齢が若いのは、もともと頸部は脊柱管が狭く、少しお加齢性変化で症状が顕在化しやすいかと考えられます。そのため、男性より女性のほうが、肩こりなどが多くの場合、頸部脊柱管狭窄症を招きやすいと考えられます。

また、肉親に頸椎症などの病歴がある人は、生まれつき首の脊柱管が狭い可能性があるので、要注意でしょ

う。

容師には、頸部脊柱管狭窄症と診断される人が多いので、要注意ください。

時ぶら下げている警察官や美術館やハサミを片側の腰に常にストレスも肩こりからくる弯

曲異常につながります。

清水整形外科クリニック院長 清水伸一