

# まずは腕試し! 狹窄症に対するあなたの理解度も改善のコツもわかる「狭窄症検定」

中高年男女を悩ます腰部脊柱管狭窄症の克服のために絶対に欠かせない条件があります。それは、治療を医師まかせにばかりしない、ということです。脊柱管狭窄症は一筋縄では治せないやっかいな病気です。医師まかせにして整形外科の標準

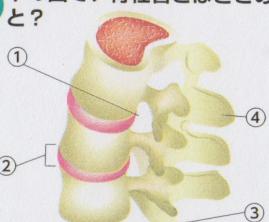
的な治療だけに頼りきついては、到底太刀打ちできません。このことは、みなさんも身をもって痛感しているのではないでしょうか。

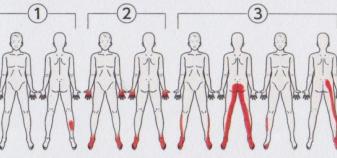
だからこそ、あなたの自身が主治医となり、医師という強力な助っ人とともに脊柱管狭窄症と

対峙し、みずから努力で治そうとする姿勢が必要となってくるのです。その第一歩としては、脊柱管狭窄症に対する確かな知識を身につけることが不可欠です。知識が増えれば、医師の説明への理解が深まる、自身の病状を把握し管理しやすくなる、新しい情報を得やすくなるなど数々のメリットが得られるからです。では、脊柱管狭窄症についてあなたはどのくらい理解しているでしょうか。まずは、「狭窄症検定」に挑戦してみてください。

## 狭窄症検定

下記の問題を読んで、答え(①~④)を書き込んでください。問1~問20まで答えたら、左下の「採点方法」を読み、自己採点してください。

問題	答え
問1 男性と女性、腰部脊柱管狭窄症の患者数が多いのは?	①男性 ②女性 ③ほぼ同じ
問2 腰部脊柱管狭窄症に最もなりやすい年代は?	①40~49歳 ②50~59歳 ③60~69歳 ④70歳以上
問3 脊柱管の狭窄が起こるのは?	①頸椎 ②胸椎 ③腰椎 ④上の全部位
問4 腰椎の椎骨の数は?	①5個 ②6個 ③7個 ④8個
問5 下の図で、脊柱管とはどこのこと?	
問6 腰部脊柱管狭窄症の患者数が増えた要因として、当てはまらないのは?	①飲酒者の増加 ②高齢化 ③悪い姿勢 ④MRIの普及
問7 脊柱管が狭窄する直接の原因として、ふさわしくないのは?	①靭帯の肥厚 ②椎間板の変性 ③椎骨の変形 ④免疫力の低下
問8 腰部脊柱管狭窄症で影響を受ける神経で適切でないのは?	①馬尾 ②三叉神経 ③神経根

問題	答え
問15 脊柱管の若返りに役立つ栄養として、当てはまらないのは?	①コラーゲン ②カルシウム ③ナトリウム ④コンドロイチン
問16 腰部脊柱管狭窄症の保存療法として、ふさわしくないのは?	①薬物療法 ②運動療法 ③神経ブロック療法 ④内視鏡手術
問17 腰部脊柱管狭窄症のしびれの発現部位として、下の図のうち適切なのは?	
問18 腰部脊柱管狭窄症の人が寝るときの姿勢として、理想的なのは?	① 平坦な床に寝る ② 枕を高くする ③ 枕を低くする ④ 腰を曲げる
問19 脊柱管狭窄症の人の日常生活での注意点として、ふさわしくないのは?	①安静にしてばかりいる、適度に体を動かす ②外出時は、杖や手押し車を利用する ③疲れた日の夜は入浴をさける ④ハイヒールなど、かかとの高い靴を履かない
問20 次のうち、腰部脊柱管狭窄症の手術を緊急に検討すべきなのは?	①腰痛が3ヶ月以上続く ②しびれが3ヶ月以上続く ③間欠性跛行で1km以上歩けない ④尿失禁が起こる

- 10点の〈解答〉を見て、自己採点してください。  
正解1問につき5点として計算します。
- |      |     |          |   |
|------|-----|----------|---|
| 採点方法 | 正解数 | 問 × 5点 = | 点 |
|------|-----|----------|---|
- 90点以上 優 合格! 大変よくできました。  
 ●85点~75点 良 合格! よくできました。  
 ●70点~55点 可 ギリギリ合格!  
 ●50点未満 残念 勉強が必要です!