炊事や歯磨きで立ち続けだと足腰のしびれる人が多いが、片足を踏み台に乗せれば防げる

清水整形外科クリニック
院長
清水伸一

腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）に悩む人で、特に注意が必要なのは、料理や皿洗いなどの台所仕事や、洗濯物を干すとき、歯を磨くときなど、立ち姿勢を続けるときです。

立ち姿勢を続けていると、知らず知らずのうちに腰や背中を反らせてしまい、突然、腰から足にかけてしびれが走り、立っていられなくなることがあります。これは、腰椎（背骨の腰の部分）の脊柱管が狭くなり、神経や血管が圧迫されて足がしびれてしまうからです。

そのため、神経の圧迫を軽減するには前かがみ姿勢を取ることが有効なのですが、前かがみ姿勢を長く保持していると、やはり腰には強い負担がかかってしまいます。

そこで、立ち仕事のとき、腰に負担をかけず自然に前かがみの姿勢を取るには、高さ一〇～一二センチの踏み台を用意し、痛みやしびれが出ているほうの足を乗せて前方に重心をかけるといいでしょう。そうすれば、腰椎が適度に丸まって脊柱管が広がり、神経や血管の圧迫を防げます。

また、踏み台は、痛みやしびれを起こしている側の足を乗せるのが原則ですが、長時間に及ぶ場合は、乗せる足をときどき替えるようにしてください。左右どちらかに負担が偏ることが防げ、痛みやしびれが起こりにくくなります。

また、電車やバスの中で長時間立っているときは、足をやや前後に広げて、前方に体重を乗せると、神経の圧迫を防いで症状の悪化を防ぐことができます。

踏み台を用意しよう

ネコ背になりがちなコタツ生活は腰椎をさらに傷める恐れ大で、イスを使う洋式生活にせよ

竹谷内康修

腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）による足腰の痛みやしびれといった病状の悪化を防ぐには、ネコ背の姿勢をさけることも大切です。腰を丸める姿勢だと脊柱管が広がるからといって座っているときにネコ背の姿勢を長時間続けていると、かえって腰椎（背骨の腰の部分）周辺の血流が悪化して筋肉や靱帯（骨と骨をつなぐ線維組織）が硬直し、可動域も狭まって、結果として脊柱管が狭まりやすくなってしまうからです。そのため、座るときは姿勢を正すことが肝心です。

腰椎への負担を防ぐために、冬、特に注意してほしいのが、コタツの使用です。高齢者では、コタツを使うと一日中床に腰を下ろして座りどおしになる場合が多いため、どうしても長時間、ネコ背になりがちです。

そもそも、畳に腰を下ろしたり正座したりする和式生活は、一般に足腰への負担が大きいとされています。そのため、脊柱管狭窄症の人は、和式生活よりも、できるだけイスを使う洋式生活にしたほうがいいのです。

なお、イスに腰かけるときは、あごを引いて下腹を引っ込め、深く腰かけるようにしましょう。イスの高さは深く腰かけたときに、足裏全体が床に着き、ひざが直角から少し開く程度になるのが理想的です。

コタツの使用を控えるといっても、腰を冷やすのは脊柱管狭窄症にはよくありません。ストーブやヒーター、ひざ掛け、カイロを利用したり、じっくりと入浴したりして、足腰が冷えないように配慮してください。

コタツ生活で腰椎が傷む

コタツを使用し１日中床に腰を下ろし座りどおしだと、長時間ネコ背姿勢になり、腰椎周辺の血流が悪化して筋肉や靱帯が硬直して可動域も狭まり、脊柱管が狭まりやすくなる。

軟らかいソファーやベッドも背骨がゆがんで病状が悪化しやすく、硬めの布団に寝るのが一番

清水伸一

腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）による足腰の痛みやしびれを防ぐには、布団やベッドといった寝具選びにも注意を払ってほしいと思います。選び方を誤ると、脊柱管狭窄症の病状を悪化させてしまう恐れがあるからです。

背骨は横から見るとゆるやかなＳ字状のカーブを描いており、寝るときも、このカーブを保つことが理想的です。そのため、フカフカした軟らかすぎる敷き布団では、腰が沈み込んで背骨のＳ字カーブがゆがむ。理想的な敷き布団は、適度に腰を支え自然な背骨のＳ字カーブが維持できる硬めのもので、畳の上に硬めの敷き布団を敷いた程度の硬さが目安。

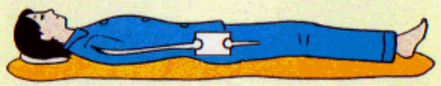
敷き布団では、腰が沈み込んでＳ字カーブがゆがんでしまい、うまく寝返りを打つこともできません。そうなると、脊柱管が狭くなって足腰の痛みやしびれが悪化してしまうのです。

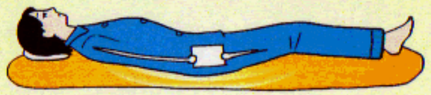
理想的な敷き布団は、適度に腰を支え、自然な背骨のカーブが維持できる硬めのものです。畳の上に硬めの敷き布団を一枚敷いたときの硬さを目安にするといいでしょう。

また、枕は横向きに寝たときに、頭、首、体の中心線が一直線になる高さのものを選びます。高すぎたり低すぎたりすると、背骨に負担がかかり、ひいては腰痛を悪化させる原因になります。

なお、お尻が沈み込む軟らかいソファーに長時間座るのも、腰が沈み込んで脊柱管が狭まり病状の悪化につながる恐れがあるので、さけるようにしてください。

◆敷き布団の適した硬さ◆


硬めの敷き布団


軟らかすぎる敷き布団

喫煙は腰椎の弾力を奪い狭窄症の悪化をどんどん早める悪習で、禁煙とビタミンCの補給が急務

清水伸一

腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）の原因として見逃せないのが、椎間板の老化です。椎間板とは、背骨を構成している椎骨と椎骨の間でクッションの役割を担っている組織のことです。椎間板の弾力性が失われると、椎骨どうしがこすれ合ってトゲのようなもの（骨棘という）が形成され、これが脊柱管を狭めて神経を圧迫する原因になるのです。

そうした中、椎間板の弾力性を奪い腰痛を悪化させると危険視されているのが、喫煙の習慣です。海外の整形外科では、腰痛の患者さんに禁煙をすすめており、同意が得られない場合には治療を断る場合も少なくありません。

椎間板の主成分はコラーゲンですが、それを体内で産生するにはビタミンCが欠かせません。喫煙の習慣があると体内のビタミンCが激減するため、体内のコラーゲンが不足して椎間板の弾力性が失われやすいのです。また、タバコに含まれるニコチンには、血管を収縮して血流を悪化させる作用があります。腰の血流が悪化すると、椎間板は周囲の毛細血管から十分な栄養や酸素を受け取れなくなり、椎間板の老化が進みます。

こうしたことから、脊柱管狭窄症に悩む人は、禁煙を始めるとともに、ビタミンCを努めてとる必要があるでしょう。ビタミンCは、レモン、イチゴ、パセリ、ブロッコリーなどの果物や野菜に豊富です。市販のビタミンC（アスコルビン酸）粉末を利用するのもいい方法です。

粉末でビタミンCをとるのも有効