

# 脊柱管狭窄症は痛み・しびれ跛行を招く

## 原因も千差万別のため今の標準治療だけでは回復が困難



狭窄症の症状は人によりさまざま

などさまざまです。これらの原因が複雑に絡み合ってことで脊柱管が狭窄し、神経が圧迫されてしまうのです。

しかも、脊柱管狭窄症では症状の現れ方も多種多様で、足腰の痛みやしびれに加えて、間欠性跛行などの歩行障害、足裏の違和感、排尿障害、排便障害、といった不快症状が全身に現れます。

そのため脊柱管狭窄症は、今

大問題の「ロコモティブシンドローム」（運動器の衰えや障害によって要介護になる危険が高い状態）の主要原因の一つと見なされています。

### ベルトコンベア式の治療より自分に合う治し方

脊柱管狭窄症への対応は、高齢社会を迎えた日本の緊急課題といえますが、残念ながら決め手となる治療法が見つかっていないのが実情です。

病院で脊柱管狭窄症と診断されると、患者さんは一様に、消炎鎮痛薬、血管拡張薬、温熱療法、通電療法・装具療法・神経ブロック注射などによる保存療法（手術以外の治療法）を受けることになります。そして、保存療法をしばらく続けてもよくならない場合は、手術をするかもしれません。

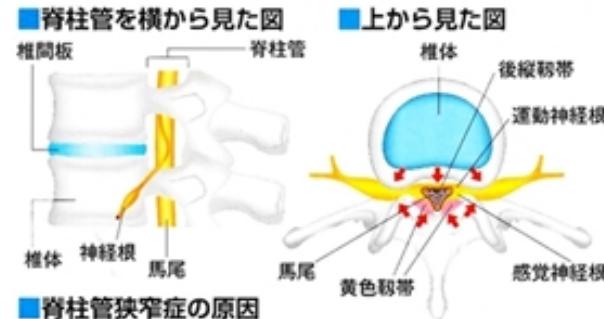
当院を訪れるほとんどの患者さんは、このような通り一週間で、決まりきった治療法をたどります。しかし、考えてみてください。先ほど述べたように、脊柱管狭窄症は狭窄によって生じる全身的な複合病態であり、発症の原因も、症状の現れ方も、神経の圧迫の程度も、画像検査の結果も患者さんにより千差万別です。

脊柱管狭窄症だからといって、決まりきった治療法をただ漫然と受けるだけでは回復が難しいのは、至極のことといえるでしょう。



「わかさ」読者からたくさんの方声が寄せられた

### 脊柱管狭窄症とは



### 脊柱管狭窄症の原因



**狭窄症は原因も症状も個人個人で全く違う**

「自分に合う治し方」を見つけて悪化の一途

### ロコモを招く狭窄症が中高年男女に急増

今、腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）と診断される中高年の患者さんが、男女ともに急増しています。国内の患者数は約三四〇万人に及び、予備群も含めれば膨大な数に上る

と推測されます。

おそらく、みなさんの同級生にも、脊柱管狭窄症による足腰の痛みやしびれ、間欠性跛行（こま切れにしか歩けなくなる症状）を抱えている人がたくさんいるでしょう。

実際、さいたま市浦和区にある私の整形外科クリニックに来院する脊柱管狭窄症の新規の患者さん、全国から毎月一〇〇人以上訪ねてきます。

そもそも脊柱管狭窄症は、腰椎（背骨の腰の部分）の内部を縦に通るトンネル状の空洞（脊

柱管）が加齢とともに変形して狭まり、そこを通る神経（神経根や馬尾）が圧迫されて足腰に慢性的な痛みやしびれが生じる病気です。

柱管が狭まる原因は多数あります。例えば、腰椎を形作る「椎骨の変形」「椎間板の変性」「靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）の肥厚」「椎骨すべり

り、例えば、腰椎を形作る「椎骨の変形」「椎間板の変性」「靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）の肥厚」「椎骨すべり」

では、どうすればいいのでしょうか。私は、患者さん一人ひとりが、医師まかせばかりにせず、それぞれの病状に応じたきめ細かな「自分に合う治し方」を見つけることが肝心と考えています。

本書では、脊柱管狭窄症を改善に導くための「自力ケア」の方法をくわしく紹介していくます。脊柱管狭窄症のつらい症状に悩んでいる人はぜひ参考にしてください。

本書では、脊柱管狭窄症を改善に導くための「自力ケア」の方法をくわしく紹介していくます。脊柱管狭窄症のつらい症状に悩んでいる人はぜひ参考にしてください。

# 最新の実態調査アンケートで 判明! 狹窄症に効いた治療が わかり保存療法 No.1は運動療法

**76%が60代以降に発症、77%が一年超悩むなど**

五一二名から  
回答が集まつた

私は、この六年の間に、実際に二〇〇〇人を超える腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）の患者さんを診てきました。当院を訪れる患者さんは、これまで数々の整形外科を訪ね歩き、さまざまな治療法を試してきましたにもかかわらず、脊柱管狭

窄症の症状が改善に向かわなかつた人たちばかりです。どちらかといえば重症の患者さんたちといえるでしょう。このことからわかるように、脊柱管狭窄症は謎の多い治りにくい病気で、その実態がまだよくわかつていません。日本整形外科学会でも、明確な診断基準をいまだ定められずにいます。そこで、健康雑誌「わかさ」



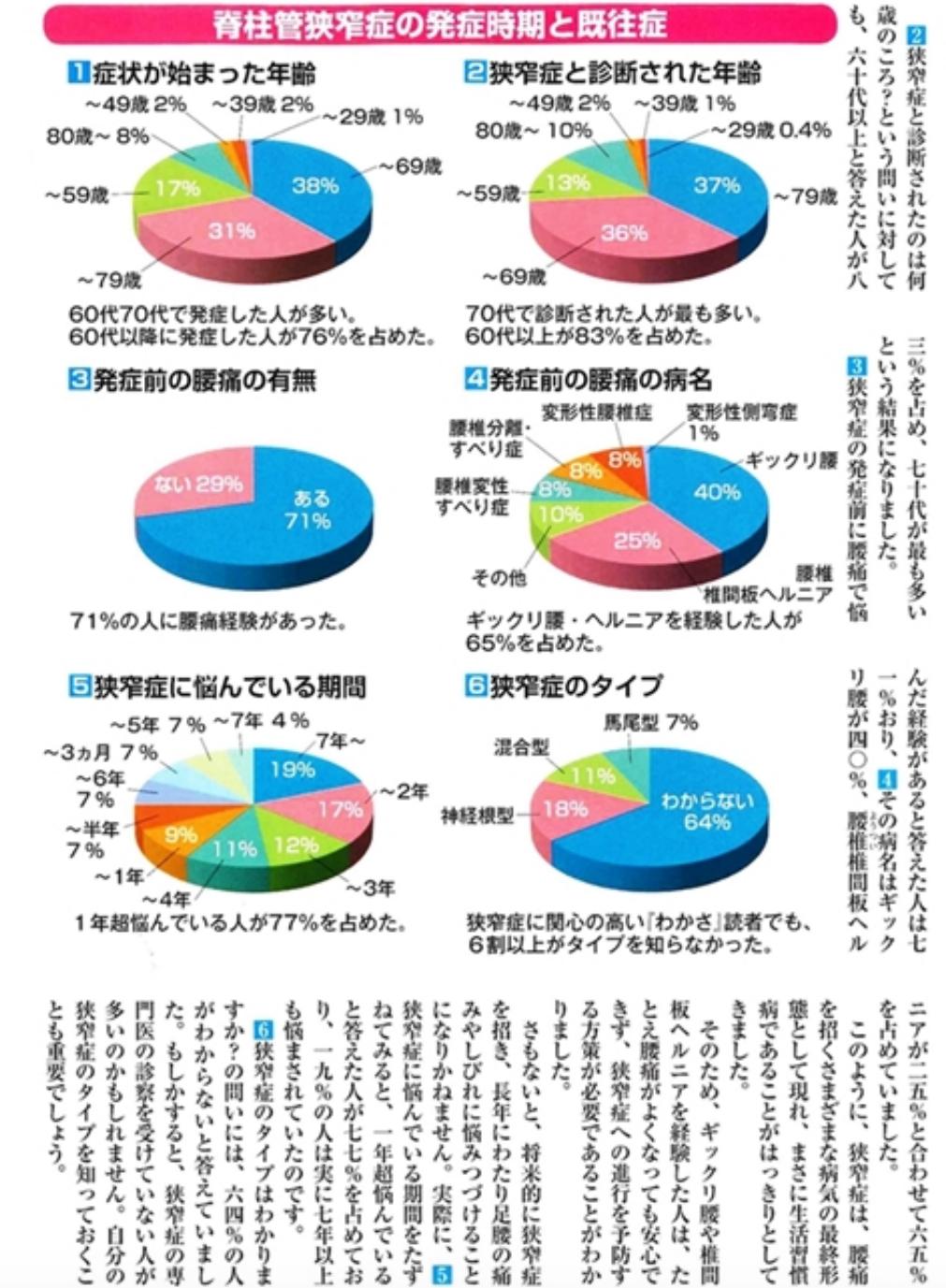
自分に合う治し方探しが克服の決め手

編集部では、「わかさ」二〇一五年四月号（脊柱管狭窄症の大特集号）において、読者のみなさんを対象に、脊柱管狭窄症実態調査アンケートを行いました。

その結果、五一二名から回答が集まりました（有効回答数：男性二五一名、女性六二名）。すると、今までわからなかつた脊柱管狭窄症の実態が、浮き彫りになってきたのです。

## 腰痛からやがて 狭窄症へと悪化

❶ 脊柱管狭窄症の症状が始まつたのは何歳のころ？という問い合わせに対しては、グラフに示したように、六十代以降に発症したと答えた人が七六%を占めました。興味深かったのは、五十代以下で発症した人が二三%もいたことで、狭窄症の若年化が進んでいることがうかがい知りました。



ニアが二五%と合わせて六五%を占めていました。

このように、狭窄症は、腰痛を招くさまざまな病気の最終形態として現れ、まさに生活習慣病であることはつきりとしてきました。

そのため、ギックリ腰や椎間板ヘルニアを経験した人は、たとえ腰痛がよくなつても安心できず、狭窄症への進行を予防する方策が必要であることがわかりました。

さもなくとも、将来的に狭窄症を招き、長年にわたり足腰の痛みやしびれに悩みづけることになりかねません。実際に、狭窄症に悩んでいる期間をたずねてみると、一年超悩んでいると答えた人が七七%を占めており、一九%の人は実に七年以上も悩まされていたのです。

❷ 狹窄症のタイプはわかりますか？の問には、六四%の人気がわからないと答えていました。もしかすると、狭窄症の専門医の診察を受けていない人が多いのかもしれません。自分の狭窄症のタイプを知つておくことも重要でしょう。