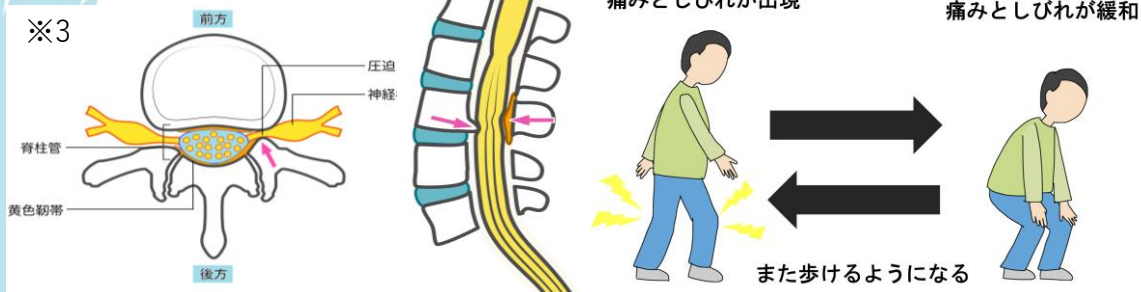


～今回のテーマ～

腰痛【腰部脊柱管狭窄症】

腰痛は男性と女性ともに訴えの多い症状です。しかし、腰痛といっても種類は多く、腰に痛みが出るものや足に痛みやしびれが出るものなど様々です。今回は、腰部脊柱管狭窄症についてお話させていただきます。腰部脊柱管狭窄症は腰部の脊柱管が、変形により神経を圧迫することで症状を呈します。脊柱管とは脊髄の神経が通る穴です。脊髄の周りは椎間板や黄色靭帯※3があり、加齢により椎間板の変形や黄色靭帯の肥厚を起こします。これらが、間を通る神経を圧迫することで神経の障害や血行障害を起こし、痛みやしびれなどの症状を呈します。また、特徴的な症状として歩くと痛みが生じる間歇性跛行※4があります。間歇性跛行とは背筋を伸ばし立っていたり、歩くことで痛みやしびれが出現しますが、前かがみや腰かけて休憩することで症状が軽くなります。体を反らす動きやひねる動きは症状を強くする恐れがあるため注意が必要です。



脊柱管狭窄症の治療は大きく分けて保存療法と外科的な手術療法に分けられます。保存療法とはコルセットによる装具療法や消炎鎮痛剤(湿布)や神経ブロック注射、物理療法による温熱療法や理学療法(リハビリ)などがあります。リハビリでは胸や股関節の柔軟性を確保し、腰への負担軽減を行ったり、姿勢の矯正や筋力訓練などを行います。脊柱管狭窄症の予防には、腰に負担のかかる姿勢や動きを避け、全身を使い動作を行うことが大切です。デスクワークなど長時間同一の姿勢をとることは、椎間板など腰に大きな負担がかかります。そのため適度に休憩をはさみ立ち上がって歩くことで、腰への負担を軽減させることができます。