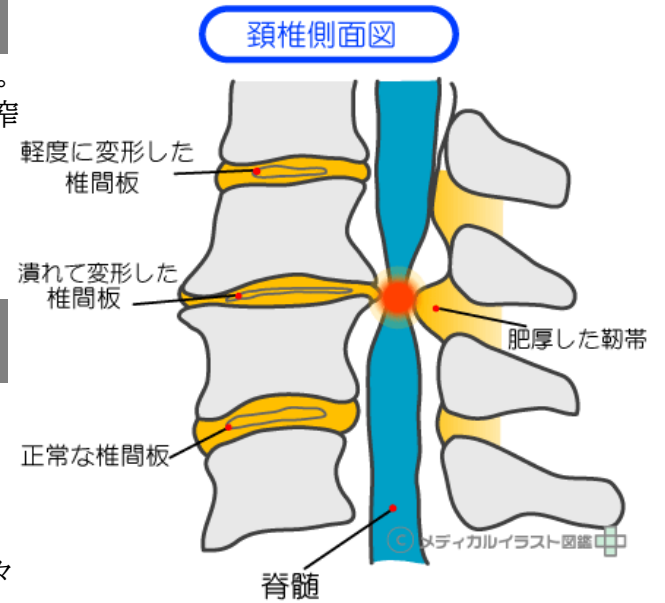


『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『脊柱管狭窄症』についてお届けします。
何が原因で狭窄を起こすのか？ どんな治療方法があるのか？ など詳しく見ていきましょう。

脊柱管狭窄症とは

背骨(脊柱)の中には管があり、脳から全身に通っている太い神経がその中を通っています。脊柱管狭窄症とは、その名の通り脊柱内の神経が通っている管が、何らかの原因により狭窄(つぶされて狭くなった状態)した症状の事を言います。一度つぶされて狭くなった管は、治療をしない限り元には戻りません。では、何が原因で脊柱管狭窄症になってしまうのか？を見てみましょう。



脊柱管狭窄症の原因は

専門医、疾患別のデータを見ても、その多くは加齢が原因と言われています。つまり老化現象の一つが脊柱管狭窄症という事なのです。詳しく説明しましょう。

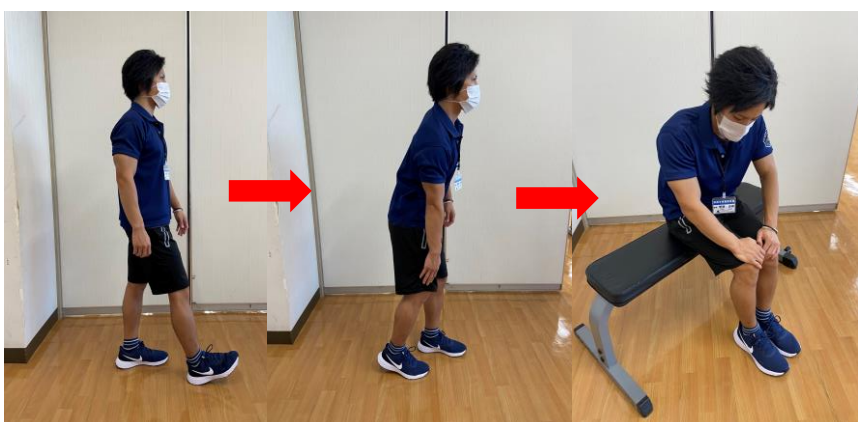
私たちの背骨(椎体)の間にはクッションとしての役目を担っている、椎間板があります。本来、椎間板は水分を豊富に含み、弾力性に富んだ構造をしています。年を取る毎に徐々に水分が抜け弾力性を失い、後部に飛び出すように変形していくのです。また、椎間板が変形して本来の役割を果たせなくなる事で、背骨はグラグラと不安定な状態になり、過剰なストレスを受けた靭帯が分厚くなる(肥厚)事で、更に神経を圧迫し脊柱管が狭くなる・・・という訳です。

脊柱管狭窄症と椎間板ヘルニアの違い



椎間板ヘルニアも腰痛の代表的な疾患の一つですが、ヘルニアの仕組みは椎間板内にある髄核と言われるジェル状の組織が、椎間板の破損により外に飛び出してしまうもの。飛び出した髄核が神経を圧迫してしびれや痛みを引き起こす病気です。一方脊柱管狭窄症も椎間板の飛び出しにより起こりますが、その原因は椎間板が水分を失う事で起きる加齢現象であるため、意味合いが違ってきます。どちらにも共通している事は、無理な姿勢での作業や腰に負担がかかる姿勢などが原因になる事です。ヘルニアの症状でも、髄核が飛び出さないケースもある為、その場合は脊柱管狭窄症の原因になる事も。

また、すべり症と言われる椎体の一部がずれる疾患により、神経や血管を圧迫して狭窄を引き起こすケースがある事も知っておきましょう。



症状の一つ 間欠性跛行

脊柱管狭窄症の症状の一つとして、『かんけつせいはこう』があります。歩き始めると数分で足がしびれたり痛みが出てきます。前屈みになり少し休むと痛みもしびれも良くなる症状で、脊柱管狭窄症の代表的な症状の一つになります。

脊柱管狭窄症の治療方法

- ①歩き始めは ②しばらくすると足に ③前かがみになって
- なんともない 痛みや痺れが出て歩けない 休むと楽になる

物理療法(マッサージや牽引など)と手術療法があります。日常動作の中では狭窄を助長するような『反り』は禁忌動作になります。腰背部の筋肉が硬くなり、さらに圧迫が強くなるため、温めたりマッサージなどで、幹部を弛緩させる事を行います。アスピリン系の鎮痛剤の投与やステロイド系のブロック注射などもここに含まれます。

失禁などの排泄機能異常が出たら手術は必須

排尿障害がある脊柱管狭窄症は、膀胱へ繋がる神経が損傷している可能性も考えられるため、手術する必要があります。治療が遅れることで回復も困難になっていくため、可能な限り早い段階で手術を行うことが重要です。

3月号は『満員電車』です。
監修:構成 F・E・P 打林