



## 高齢者に圧倒的に多い腰部脊柱管狭窄症 治療は血流を改善する内服が基本

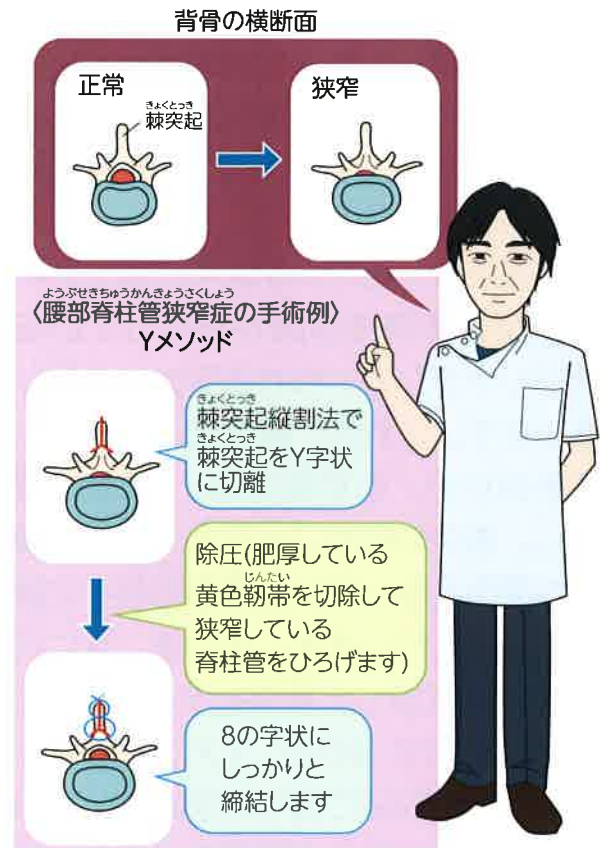
赤羽中央総合病院 整形外科 部長 久木留 伸典 先生

特徴的な症状は間欠跛行  
表やイラストで説明しながら  
症状を聞き出します

腰痛を訴えてくる外来患者のほとんどは筋肉性の症状ですが、若年層ではいわゆるギックリ腰、女性では骨粗鬆症による圧迫骨折などが原因となっている腰痛も見られます。整形外科的な原因だけでなく、内科的、婦人科的な原因が潜んでいるものもあり、腰痛の原因を特定するのは簡単ではありません。

近年高齢者に圧倒的に多い腰痛が、腰部脊柱管狭窄症です。加齢による変形で脊柱管が狭くなり、中を通る神経が圧迫されることで、おしりから下肢にかけて痛みやしびれを発生するようになります。長い距離を歩くことができなくなり、前かがみになったり腰かけたりして休むと、また歩けるようになるという間欠跛行が特徴です。しかし高齢者の患者さんの中には、間欠跛行の自覚がない人も多く、私は表やイラストを使ったパンフレットを用いて、わかりやすく説明しながら、症状を聞き出すよう心がけています。患者

さんにとって、症状を医師に的確に伝えることは決して簡単なことではありません。医師の側にも工夫は必要であると考えています。



# 現代腰痛事情

—ドクターからのメッセージ—



## 治療の基本は内服

保存療法で改善する人がほとんど  
手術まで進む人はわずかです

腰部脊柱管狭窄症ようぶせきちゅうかんきょうさくしやうの治療は内服が基本です。脊柱管せきちゅうかんが狭くなることで中を通っている神経が圧迫され、血流が悪くなることで痛みやしびれを引き起こすわけですから、薬で血流をよくして神経をラクにしてあげるわけです。プロスタグランジンE<sub>1</sub>(PGE<sub>1</sub>) 製剤が効果的に働くので、この治療で半数以上の患者さんの症状は改善されています。それでも痛みが辛い場合は、神経根ブロックや硬膜外ブロックなどの注射も併用して様子を見ます。さらに重症化すれば手術も検討しますが、即手術という緊急性を要するケースは、ほんのわずかです。

当院では、昭和大学医学部整形外科教室の神與市講師が提唱している“Yメソッド”といわれる手術法を用いています。これは、棘突起縦割法きょくとつ きじゅうかつ ぼうという手術法で、まず棘突起きょくとつをY字状に縦割し、背中の筋肉ごと左右に広げ、狭窄の原因となっている黄色靭帯じんたいを切除して除圧を行います。その後、骨に穴を開けて縦割した棘突起きょくとつを8の字状に強固に締結するのが“Yメソッド”と呼ばれる手術法で背中の筋肉をいためないため、手術後の腰痛を減少させ回復が早いことがメリットです。

いきいきとした生活のためにも  
専門医のもとで治療を  
自分の身体と上手に付き合う

手術後は翌日から歩行訓練を行い、早い人は10日ほどで退院できます。腰部脊柱管狭窄症ようぶせきちゅうかんきょうさくしやうの手術を行ったタレントさんや落語家さんのニュースを見て、恐怖感が先行しがちだと思いますが、腰部脊柱管狭窄症ようぶせきちゅうかんきょうさくしやうは怖がらなくてもいい病気です。それまで、買い物に行くにも休み休み歩かなければ行けなかった、旅行に行っても周りの人たちについて行くのが辛かったなど、歩くことに不安を抱えている人も、治療をすることで生活のクオリティーを上げることができるのです。いきいきとした毎日を送るためにも、専門医のもとで、治療を行ってください。

現代人にとって腰痛は、誰もが経験する症状なだけに、日頃からの予防が大事になってきます。①腰を冷やさない、②重い荷物を無理して持たない、③背筋・腹筋を鍛えて腰に負担がかからないようにする、④適度な日光浴をする、⑤バランスの良い食事を心がけるなどに気をつけながら、自分の身体と上手につきあっていきましょう。

最近、歩いている途中で「腰曲げ休憩」していませんか？



腰曲げ休憩が気になる方は  
検索サイトから

腰曲げ休憩

検索



ユニバーサルデザイン(UD)の  
考えに基づいた見やすいデザインの  
文字を採用しています。