



ようぶ せきちゆうかんきょうさくしやう
腰部脊柱管狭窄症

稲城市保健センター

☎378-3421

以前はあまり聞き慣れないとされたこの病名も、NHKの「きょうの健康」などでも取り上げられるようになって、随分一般的になりました。

長年の生活やこれまでのお仕事のご苦労による腰椎への負担の蓄積で、椎間板のどっぴりや神経の通り道の後ろの部分（黄色靱帯）が厚みを増すことなどによって、本来は神経を守る構造である脊柱管が狭くなり、

その中を通る硬膜管（脚にいく神経の通り道）が締め付けられることで症状が出てくる状態です。

典型的な症状は、間歇性跛行です。これは長い距離を歩くと脚がしびれる、だるくなる、痛くなる、重くなる、更には力が入らなくなる、腰が痛むなどの症状が生じて、次第に強くなり、立ち止まり、そして、前かがみになったり、腰掛けたり、あるいはしゃがんで休むとまた歩けるようになるというものです。

進行すると短時間あるいは、短い距離の歩行で立ち止まるようになります。また、歩行時や安静時に脚や脛に痛みが生じること（坐骨神経痛）や、脚の冷え（冷感）を伴うこともあります。

神経への締め付け（狭窄）

が比較的軽い方は、神経の血流を改善させる薬（内服薬）で良くなる方も多いですし、手術では、体への侵襲の少ない手術が一般的です。ですので、手術の翌日から歩くことができます。手術にはもちろん多少のリスクがありますが、高齡化が進んだ分、ある意味で健康なお年寄りが増え、一方医療技術も進歩して、最近では80歳代で手術を受ける方も増えています。いつまでも健康を維持するには、歩ける状態を維持することがとても重要です。

上記のような症状のある方はまず整形外科の脊椎専門医の診察を受け、MRI検査を受けていただくことをお勧めします。

稲城市医師会 稲見 州治