

健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

歩きたいのに歩けない!

腰部脊柱管狭窄症

足の痛みやしびれの原因となる脊柱管狭窄症。高齢者に多く発症する疾患で、高齢化に伴い患者数が増えている。痛みの改善につなげられるよう、対策などについて西郷整形外科リハビリクリニック(土浦市おおつ野)院長の西郷峻瑛先生に話を聞きました。

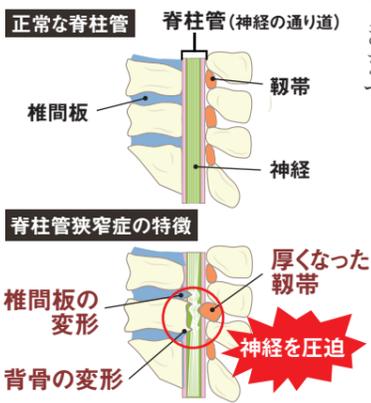


西郷整形外科
リハビリクリニック院長
西郷 峻瑛先生

腰部脊柱管狭窄症とはどのような病気?

背骨の中にある神経の通り道を脊柱管といいます。「腰部脊柱管狭窄症」とは、背中の骨、椎間板、靭帯などの脊柱管を構成する組織の変性や変形によって、脊柱管が狭くなり(狭窄)、神経が圧迫される病気です。

高齢者や、普段から腰に負担のかかる仕事を行っている人では、骨(体を支える役目)や椎間板(骨と骨の間にあるクッションの役目)に対する負荷が積み重なり、背中の骨や椎間板の変形、靭帯(骨と骨をつなぐ丈夫な組織)が厚くなつてきます。その結果として神経の通り道が狭くなって、神経が圧迫されてしまい、痛みやしびれが起こり、歩行が困難になります。



足の痛みとしびれで歩行と休息の繰り返し

最も特徴的な症状は、歩行と休息を繰り返す「間欠跛行」です。背筋を伸ばして立ったり歩いたりすると、神経の圧迫が強くなつて痛みやしびれが現れますが、しばらく前かがみや座って安

静にしていると神経の圧迫がやわらいで症状が楽になり、再び歩くことができるようになります。スニーカーの買い替えや、シルバーカーなどを押して歩くのが楽な人は、足腰の筋力が落ちていたり、背中の骨が骨粗鬆症で弱つていたりする可能性があります。腰部脊柱管狭窄症の患者さんの中には、1時間くらい歩ける人もいれば、5分くらい歩くと足が痛くて歩けなくなる人もいます。重症な人では神経が麻痺して下肢の力が落ちたり、排尿の機能が弱くなつたりします。

専門医や理学療法士から適切なリハビリ指導を

脊柱管狭窄症を悪化させないためには、運動療法や骨粗鬆症の治療を行うことが重要です。腰の痛みや原因として、骨粗鬆症が隠れている場合もあります。早い段階で治療を始めることで、腰痛や骨折の予防が期待できます。近年では骨を作る新しい注射薬がでています。

運動療法では腰を支える筋肉を鍛え、体の柔軟性を高めることが大事です。筋力を鍛えることで、骨や椎間板にかかる負担を軽減することができます。また、体が硬い人は、うまく負荷を逃がすことができないため、バランサーが悪く負荷がかかり、痛みを抱えている人の多くは、腰の柔軟性も低下しています。柔軟性を高めるためにはストレッチが

大事です。

しかし、「筋力トレーニングやストレッチをやってください」と、ただ言われただけでは、どうやれば良いのかわからない人も多いと思います。また、自己流でやついても思った効果が得られず、かえって腰や膝に負担をかけ、症状を悪化させることもあります。専門の理学療法士に正しいリハビリ指導を受けて行うことでしっかりと効果が現れていきます。

薬を飲む程でなくとも、長引く痛みで来院される方も多くいらっしゃいます。痛みがひどくない段階でこそ、リハビリをして体の調子を整えることが大切だと思います。もちろん、痛みが強かったり長引いたりしていても、しっかりとリハビリをすれば強い薬に頼らなくても症状を改善させることが期待できます。

足に痛みやしびれがあるなど、気になる症状がある場合は、早めに専門医に相談してください。そして、専門の理学療法士と共に一人ひとりに合った正しいリハビリを行い、いつまでも自分の足でしっかりと歩ける健康な体づくりを目指していきましょう。

重いものを持ち上げるとき

荷物はできるだけ体に密着させて、膝の屈伸を利用して持ち上げます。



60分で縫える夢の洋裁教室!

● 型紙500型 ● ニット生地600種以上



まずは体験!

日程: 1/7(木)~13(水)

費用: 1,000円+税(材料費込)

※入会金・月謝は各6,000円+税

佐藤貴美枝 新規会員募集中!
ニットソーイングクラブ

全国に店舗を展開 ニットソーイングクラブは女性限定のクラブです。

牛久店 ※日・祝休み

牛久市ひたち野西4丁目24-11 グラントワ 1F
☎029-871-6655

イオンモール土浦店 ※日・祝休み

土浦市上高津367 イオンモール土浦 3F
☎029-822-4005

手作りマスク販売中!
詳しくは店舗にお問い合わせください。

QR codes and contact information for the sewing club.

Advertisement for Abio Card promotion: 毎月第一日曜日はお客様感謝デー あびおカード ポイント3倍セール. Includes details about the promotion and contact info.

Advertisement for research collaboration: 研究協力者大募集. Details include age range (30-59), compensation (5,000 yen), and contact info for THF.

Advertisement for home care staff recruitment: 地域の高齢者のお手伝い! 訪問介護スタッフ募集. Lists job duties, location, and contact info for Furusato Home Care.