

ドクターに聞きました

足の痛みやしびれはありますか？

腰部脊柱管狭窄症とは

足の痛みやしびれ、長い距離を歩けない、足が上がりにくいなどの症状はありませんか。それって腰部脊柱管狭窄症の症状かもしれません。

腰部脊柱管狭窄症はどんな病気？

加齢、労働、あるいは背骨の変形で椎間板や骨の突出、靱帯の肥厚などにより神経が圧迫されて症状がでます。

この病気では、腰痛はそれほど強くありません。特徴的な症状は、歩き出してしばらくすると足が痛んだり、しびれたり重だるくなってきたり、立ち仕事をしているときに出ることもあります。しかし前屈みの姿勢をとると症状が楽になります。このように歩行と休息を繰り返す状態を「間欠跛行（かんけつぱこう）」と

いいます。進行すると、足の力が落ちたり、肛門周囲のほてりや尿の出しが悪くなったり、逆に尿が漏れたりします。単純X線（レントゲン）写真である程度は推測できますが、より詳しく診断するためにはMRIなどの検査が必要です。

日常生活上の注意点

腰部脊柱管狭窄症の日常生活上の注意点として、①台所の洗い物中は片足を低い踏み台にのせておく、②椅子に座るときは、膝と股関節を十分に曲げる、③仰向けになると足のしびれが起くるので、寝るときは体を横にして背中を丸める、④歩行はできる範囲で行い、遠くには自転車や手押し車を使用する。

④は通常、歩くことは筋力の維持に役立つとされますが、この病気の

場合は症状を悪化させる可能性があります。

腰部脊柱管狭窄症の治療

まずは侵襲の少ない保存治療を選択します。運動療法、装具療法、注射療法や鎮痛剤などの薬物療法などがあります。これらで症状が改善することもあります。

運動療法

自転車こぎは痛みが起これにくいので、よい運動になります。ストレッチや筋力強化は医師の指導のもとリハビリで行ってください。

装具療法

腰椎のそり過ぎを抑えるとともに、腰椎を安定化させることを目的として使用します。

注射療法

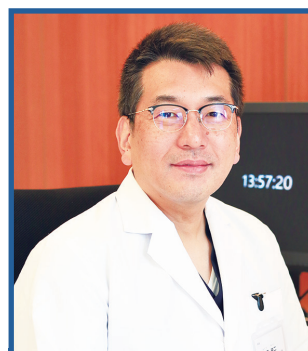
足の痛みがとても強いときは、硬膜外ブロックや神経根ブロックという注射療法が有効なことがあります。

手術療法

保存治療で効果がなく、痛みやしびれ、長い距離を歩けないなど日常生活に支障が出てきた場合には手術を行うこともあります。最近では内視鏡を使った低侵襲手術も行われています。

長い人生 楽しく生活しましょう

腰部脊柱管狭窄症以外に、腰の病気として骨折、ガンの骨転移や感染など危険な病気が隠れていることがあります。年のせいだから仕方がないと諦めていた方、その痛みやしびれの治療をして、長い人生を少しでも楽しく生活できたら素敵ではありませんか？ 気になる腰の症状がある方は、整形外科の診察を受けてみましょう。お待ちしております。



かたえ整形外科・リウマチ科 院長
片江 祐二 先生

産業医科大学医学部医学科卒業。医学博士。
専門は脊椎疾患、骨粗鬆症。臨床研究として、骨粗鬆症の治療、医科歯科連携、コルセットの開発、AIを使った診断補助システムの開発に力を入れていらっしゃいます。



かたえ整形外科・リウマチ科
北九州市小倉北区真鶴 2-10-5
TEL 093-616-0559