

# 腰部脊柱管狭窄症

内田クリニック院長 内田竜生

腰部脊柱管狭窄症は50-60歳以降の高齢の方に起こりやすい疾患です。この疾患は腰椎の脊柱管が狭くなり、この脊柱管の中を通る神経の束（脊髄）が圧迫されることで、腰痛や足のしびれ、痛みなどの症状が起こります（図1）。もともと脊柱管の狭い方に発症しやすいのですが、加齢に伴う骨や靭帯の変性（変形性腰椎症）、椎間板の変形（腰椎椎間板症）、腰椎のすべり（腰椎すべり症）などいくつかの要因が重なり、その結果腰部の脊柱管が狭くなり馬尾とよばれる脊髄神経の束の部分が圧迫され、下肢の痛みやしびれなどの症状が出現します。この疾患の特徴として、歩いていると腰から脚に痛みが広がって歩けなくなりますが、しばらく腰掛けて休むとまた歩けるようになります。このような症状を間欠性跛行といいます（図2）。この時間間隔が症状の一つのバロメーターとなります。

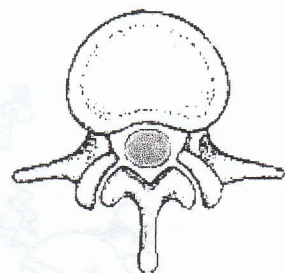
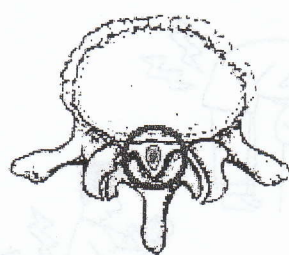


図1 脊柱管狭窄

正常な脊柱管

## 腰部脊柱管狭窄症のリハビリテーション

腰部脊柱管狭窄症のリハビリテーションでは、1) 腰椎の変形を予防する。2) 柔軟性を保つ。3) 腰部の保温につとめる。4) 下肢筋力の低下を防ぐことが大切です。

脊柱管狭窄症の原因に、腰椎の変形、腰椎すべり症があります。この進行を予防するためには腰椎の固定力を高める必要があります。腰椎の固定力を高めるには、腹筋と背筋の筋力を同時に高めることが有効です。またとりあえずの対策として腰椎コルセットを利用し腰椎固定力を高めるのが良いでしょう。

腰部脊柱管狭窄症の場合、馬尾神経は、締め付けられ血液の流れが悪くなり神経症状を引き起こす原因となっています。腰を暖め保温に努めることで少し症状は改善します。痛みやしびれが強い時はお風呂に入ると暖まると良いでしょう。同様な原理で、脊髄の血液の循環を良くする作用のあるビタミンEやビタミンB12などが効果的です。

腰部脊柱管狭窄症では、立って歩いていると痛みが強くなるため座っていることが多くなります。このことは自然に気づかないうちに下肢の筋力を低下させ、全身の体力を低下させてしまいます。歩行についてはある程度（3000歩以上）距離を維持しておくことが大切です。歩行することで下肢や全身の血液の循環改善効果も見られます。

図・イラストは「自分でできる痛みのリハビリ」  
中災防新書より



長時間歩くと、足のしびれ、座って休憩するとまた歩けるようになる。痛みが強くなる。

図2 間欠性跛行

腹筋の筋力強化



床から肩が浮く程度まで上体を持ち上げたら、その位置で、2秒保持してゆっくり降ろす。10回を3セットぐらいから始める。



歩こう！ 3000歩～6000歩／日