

腰部脊柱管狭窄症 広報げろ 2019.11

腰部脊柱管狭窄症

「長いこと歩けない」「途中で休むとまた歩けるようになる」「歩くより自転車の方が楽」「押し車を押してなら歩ける」「腰はそんなに痛くないけれど背筋を伸ばして歩いたりすると太ももや、ひざから下にしびれや痛みが出て歩きづらくなる」「安静にしているときにはほとんど症状がない」こういった症状で整形外科外来を受診される高齢女性の多くでは、MRI検査で腰部の^{せきつい}脊椎にある脊柱管（神経の通り道）の変形、狭窄（狭くなっている）が見られます。MRIでは大きな変化があっても全く症状のない人もあり、また、わずかな変化でも強い症状を生じている人もあります。

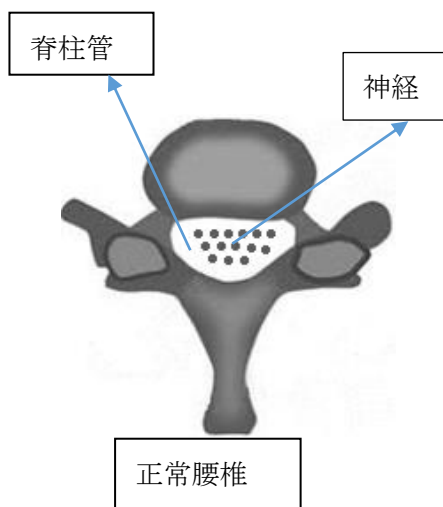
腰部脊柱管狭窄症は加齢とともに発症することが多く、男性よりも女性に多いとされています。

脊柱管は背骨、椎間板、関節、靱帯などで囲まれた脊髄神経が通るトンネルです。（図1）。加齢とともに老化現象やけがなどで背骨が変形し、椎間板が膨らんだり、靱帯が厚くなって神経の通る脊柱管が狭くなります。（図2）

この変化は人さまざまで、進行はゆっくりなので、神経はある期間は狭くなった脊柱管の中に窮屈ながらもうまく収まっています。年とともに筋力が低下して体を支えることが困難になったり、無理な姿勢をとったり、転倒などのショックをうけたりすることが引金となって症状が出てくることもあります。

治療法には症状を和らげる薬物療法、理学療法、運動療法、痛みのブロック注射療法などがあります。下肢の力が弱くなってしまったり、排尿障害があつて日常生活に支障をきたすようになれば手術を選択しなければならない場合もあります。いずれも一長一短で、症状によって選択することになります。疑われる症状があつてお悩みの方は病院整形外科外来をお尋ねください。

（図1）



（図2）

