



知っておきたい病気・医療

「せきちゅうかんきょうさくしょう脊柱管狭窄症」

しびれや痛みを見逃さない！

～「脊柱管狭窄症」の治療とセルフケア～



運動機能低下の予防を

手がしびれて物がうまく握れない、立ったり歩いたりすると足腰にしびれや痛みが走る……。こうした症状が気になったら、脊柱管狭窄症の可能性があります。放置すると日常生活に支障をきたすことがあるほか、将来的な要介護リスクを高める要因にもなりかねません。手遅れにならないためにぜひ知っておきたいことや予防のコツなどを、徳島大学大学院医歯薬学研究部 運動機能外科学（整形外科）教授の西良浩一先生に伺いました。

Adviser 徳島大学病院長、徳島大学大学院医歯薬学研究部 運動機能外科学（整形外科）教授 **西良浩一**



医学博士。徳島大学医学部卒業。2010年帝京大学医学部附属溝口病院整形外科准教授などを経て、2013年徳島大学医学部運動機能外科学（整形外科）教授に就任。2025年4月、徳島大学病院長に就任。局所麻酔下で行う体への負担が少ない脊椎内視鏡手術の新術式を開発。丁寧な問診による原因究明診断と、ピラティスを応用した運動療法を取り入れた治療に定評がある。『腰の名医が教える 脊柱管狭窄症自力克服ノート』（文響社）など著書多数。

加齢や背骨への過度な負担が要因

背骨の中に存在する、トンネル状の管のことを「脊柱管」といいます。管の中には脳から続く脊髄神経が通り、腰椎部では馬尾神経や神経根が通っています。

椎骨が連結していることで首や腰などをスムーズに動かすことができます。一方で加齢によって背骨が変化したり、スポーツなどで背骨への過度な負担が続いたりすると、次のようなことが起こりやすくなります。

- 脊髄神経の背中側にある黄色靱帯が肥大する
- 椎間板が突出してヘルニアになる
- 背骨がずれたり、変形して突出したりする

これらが起こると、椎骨の連結部分、すなわち脊柱管が狭くなり、中を走る脊髄神経が圧迫されます。この状態を「脊柱管狭窄症」といいます。

頸椎に狭窄が生じる「頸部脊柱管狭窄症」の

代表的な症状は次の通りです。

【手の症状】

- ☒ 手がしびれて文字が書きにくくなる
- ☒ 箸が握れなくなる
- ☒ ボタンが留められなくなる

【足の症状】

- ☒ バランス障害が起こり、小走りができなくなる
- ☒ 手すりを持たないと階段の昇降ができなくなる

【ぼうこうの症状】

- ☒ ぼうこう機能の障害により頻尿になる

以上のような、手、足、ぼうこうの症状に該当する場合は、頸部脊柱管狭窄症が疑われます。

腰椎に狭窄が生じる「腰部脊柱管狭窄症」では、「歩く」「休む」を繰り返して、長く歩き続けられなくなる「間欠性跛行」という状態になります。

骨盤が前傾し、腰が後ろに強く反った「反り腰」は、腰部脊柱管狭窄症を悪化させる大きな要因の一つです。また、10～15分程度立っている状態が続くことも大きな負担になるため、電車通勤などが苦痛になるケースもあります。

腰を反らすのとは逆に、背中を丸めるとしびれや痛みが消えてラクになりますが、何度も間欠性跛行を繰り返していると、圧迫された神経の損傷が進む原因になります。

手遅れにならないためには、先に挙げた「箸が握れない」「安静時は症状がないが、歩くと痛い」といった症状を自覚したらなるべく早く整形外科を受診することが大切です。

脊柱管狭窄症の診断と治療

脊柱管狭窄症は、問診や身体診察（筋力低下やまひ、しびれの有無、反射異常など）、画像検査を総合して診断されます。

治療は保存療法と手術療法の2つがあります。

【保存療法】

- ・内服薬（消炎鎮痛剤など）や外用薬による薬物療法
- ・局所麻酔薬を注入し、痛みを軽減させるブロック療法
- ・筋肉の柔軟性や筋力を高める運動療法

【手術療法】

保存療法を数カ月間続けても良くならない場合や、しびれや痛みが強く日常生活に支障をきたす場合などに手術が検討されます。

手術療法には大きく「除圧術」と「固定術」があります。

- 除圧術**——厚くなった黄色靱帯や出っ張った骨、椎間板などを取り除き、脊柱管を広げ、神経の圧迫を取り除く
- 固定術**——背骨がゆがんでいたり、グラグラ動いたりする場合は、除圧術で神経の圧迫を取り除いた後に、脊椎管の不安定性を改善するため、チタンなどの金属製ボルトで固定する

ただし、頸部脊柱管狭窄症の場合、頸部の神

経は非常に繊細なため、術後にまひなどの合併症が生じる可能性があります。また、状態によっては手術が難しい場合もあるため、手術の適応やリスクなどについて、事前に医師とよく相談することが必要です。

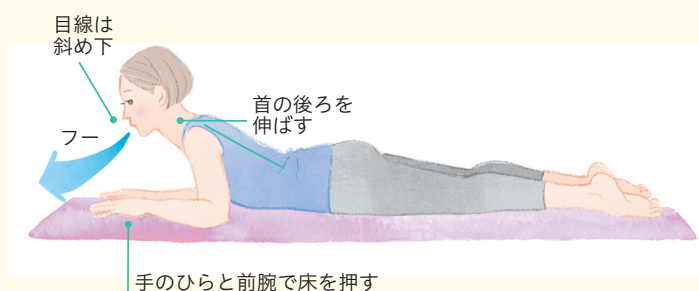
胸椎を柔軟に保つ体操で予防を

脊柱管狭窄症は高齢者に多く、症状が進行すると運動機能が低下し、フレイル（健康な状態と要介護状態の中間の状態）や、ロコモティブシンドローム（運動器の障害により移動機能が低下した状態）、サルコペニア（加齢に伴う筋肉量の減少）などを招く要因になります。

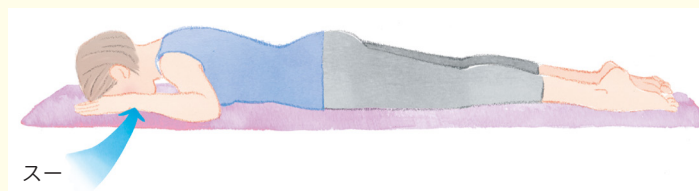
胸椎が硬いと腰椎に負担がかかりやすくなるため、予防の一つとして取り入れたいのが、胸椎を柔軟に保つ体操です。

下の体操は、胸椎を柔軟にするためにおすすめの方法です。

- ①うつぶせに寝て、手のひらを顔の横に置き、ひじを床につけ、ゆっくり息を吸う。



- ②息を吐きながら5秒かけてゆっくり上体を反らす。いったん息を吐き切ってからたっぷり吸い、5秒かけて元の姿勢に戻る。これを5回繰り返す。



なお、ピラティスは脊柱管狭窄症の予防や改善に効果的な運動療法の一つとして知られています。しびれや痛みなどの症状がある場合は医師の指導のもとで行うことが大切ですが、発症していない場合は今後の予防のために取り入れていくとよいでしょう。

