

# 腰部脊柱管狭窄症について

## 腰部脊柱管狭窄症とは

まず、腰部脊柱管狭窄症を説明する前に、背骨の構造をご説明します。背骨は、椎骨とよばれる骨が積み重なってできています。椎骨は、椎体という前側の部分と、棘突起、横突起、椎弓などから成る後ろ側の部分に分けられます。そして、椎体と椎弓などに囲まれた中心部分に、椎孔という穴があります。椎骨が積み重なり、椎孔が縦につながってできる管（くだ）を脊柱管といいます。脊柱管は神経の通り道になっています。

腰部脊柱管狭窄症とは、腰の部分で脊柱管が狭くなり、脊柱管の中を通る神経が圧迫されて起きる病気です。後ほどさらに詳しく腰部脊柱管狭窄症について説明致します。

## 腰部脊柱管狭窄症の好発年齢

脊柱管は加齢とともに狭くなっていくので、腰部脊柱管狭窄症は若い人には少なく、主に50代以降に発症します。特に60代、70代の方に多く見られます。

## 腰部脊柱管狭窄症の症状

腰部脊柱管狭窄症の主要な症状は、腰やお尻の痛み、足の痛み、しびれです。症状は、片側の足腰に出る場合と、両方の足腰にあらわれる場合があります。腰から足にかけての痛みは、座骨神経痛と呼ばれることがあります。そのほかの症状は、足の脱力、肛門周囲のほてり、足の灼熱感などです。また、重症な場合、尿漏れ、頻尿、残尿感等の排尿障害、さらに便秘など、膀胱や直腸の障害による症状が起きることもあります。

さて、狭窄症に、もっとも特徴的な症状は、間欠跛行と呼ばれるものです。歩いていると、足の痛み、しびれが悪化し、ついには歩けなくなって、立ち止まります。そして、前かがみになったり、座ったり、しゃがみこんだりして休むと、症状が楽になり、再び歩けるようになります。そのような症状を、間欠跛行といいます。

狭窄症が悪化すると、以前は休まずにずっと歩けたのに、5分間歩くと、腰かけて休まずにはいられなくなる、というような状態になることがあります。

# 腰部脊柱管狭窄症の分類

腰部脊柱管狭窄症は、3つのタイプに分類することができます。馬尾型、神経根型、そして馬尾型と神経根型の両方の特徴を併せ持つ、混合型の3つです。



**1 馬尾型**

脊髄の末端部の馬尾部分に圧迫が起こる。腰やお尻、足のしびれ・痛み、間欠性跛行のほか、ひん尿、便秘などの症状も現れる。

①馬尾型は、脊柱管が狭くなり、脊柱管の中を通る馬尾が押されて発症するタイプです。

腰椎から仙骨のあたりで、脊柱管を通る神経は、馬尾とよばれています。

馬尾から神経が枝分かれして、足腰へ伸びていきますが、馬尾は、枝分かれする前の神経が、束になっているものです。

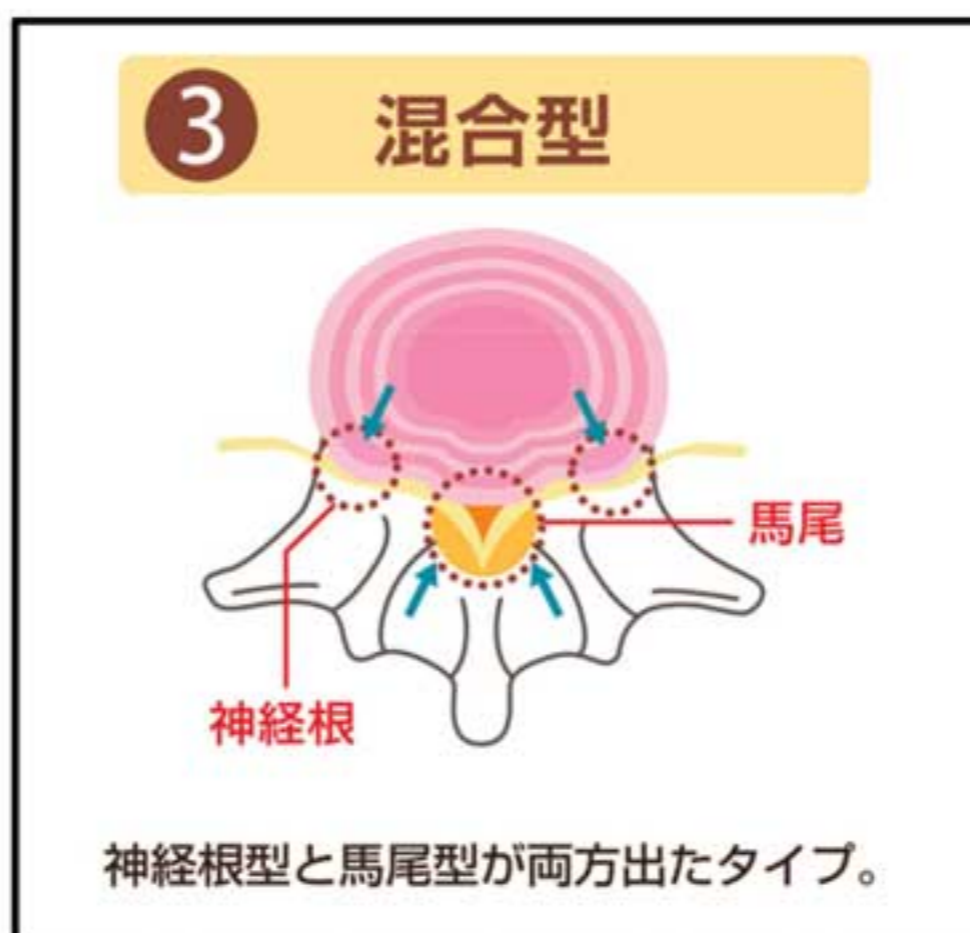


②次に神経根型について説明しましょう。

馬尾から枝分かれした神経は、脊柱管から出て行き、足腰へ伸びて行きます。馬尾から枝分かれする、一本一本の神経の根もとの部分を、神経根とよびます。神経根型は、馬尾から枝分かれしたあたり、つまり脊柱管の出口付近で圧迫されて発症するタイプです。神経根型は、出口付近の左右どちらか一方だけが圧迫されて、起きることが多いのですが、まれに左右両方が圧迫されることもあります。



③混合型は、馬尾と神経根の両方が圧迫される、より重症なタイプです。



## 馬尾型、神経根型の症状の特徴

馬尾型、神経根型の症状の特徴を説明します。

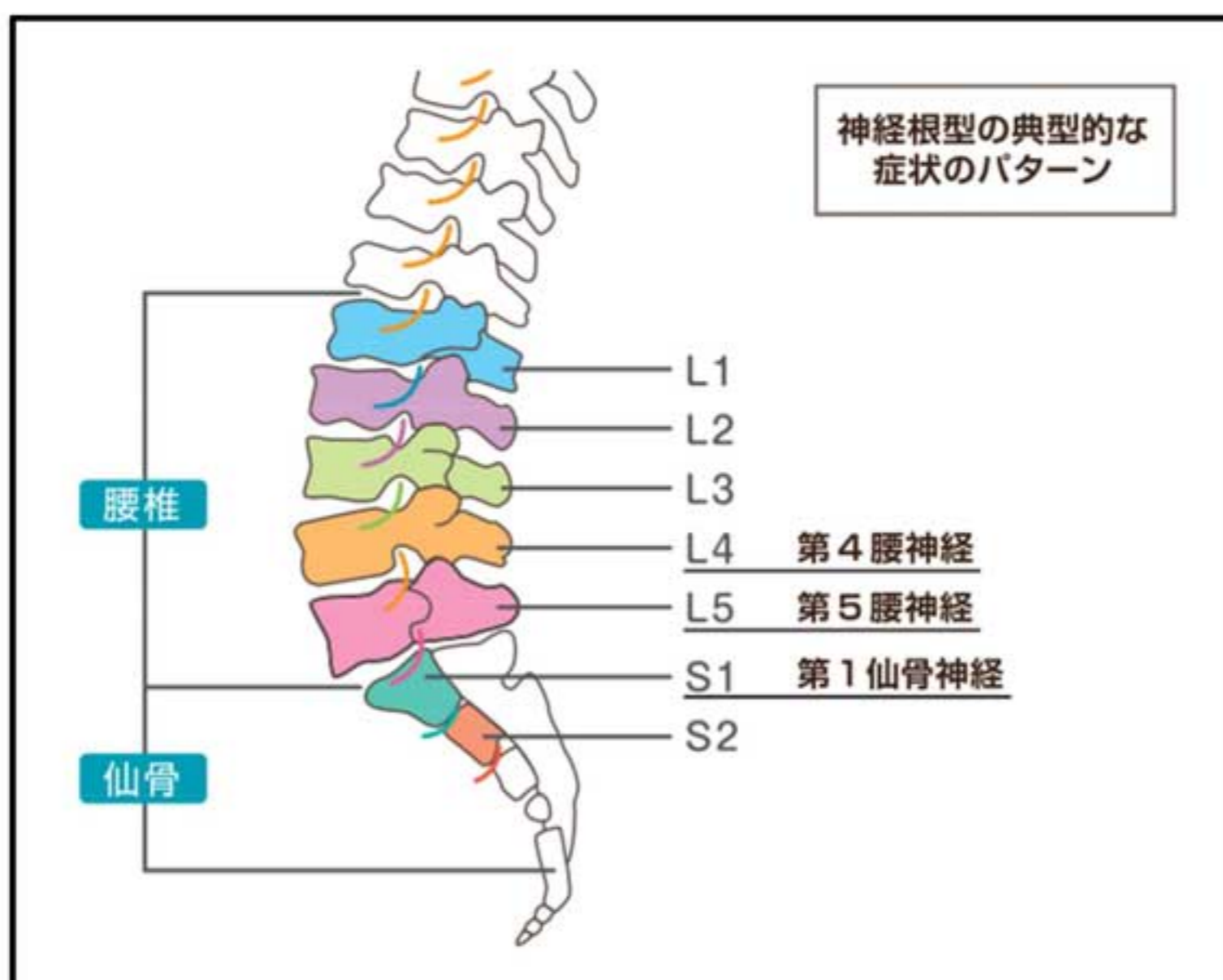
最初に、馬尾型について説明します。馬尾は、脊柱管を通る神経の束です。馬尾型では、一本の神経ではなく、神経の束が圧迫されるので、様々な症状が現れます。ここで強調してお伝えしたいのが、馬尾型のメインの症状は、「足のしびれ」であることです。痛みは通常、神経根型ほど強くありません。馬尾型では、神経の束が圧迫されて、しびれが両足の広い範囲にあらわれます。しびれは、お尻、ももの外側、後ろ側、すねの内側、外側、ふくらはぎ、足の甲、足のうら、足の指、などに現れます。馬尾型にあらわれる、その他の症状は、肛門周囲のしびれ、足の灼熱感、歩くと足に力が入りにくくなることや、排尿障害、便秘などです。



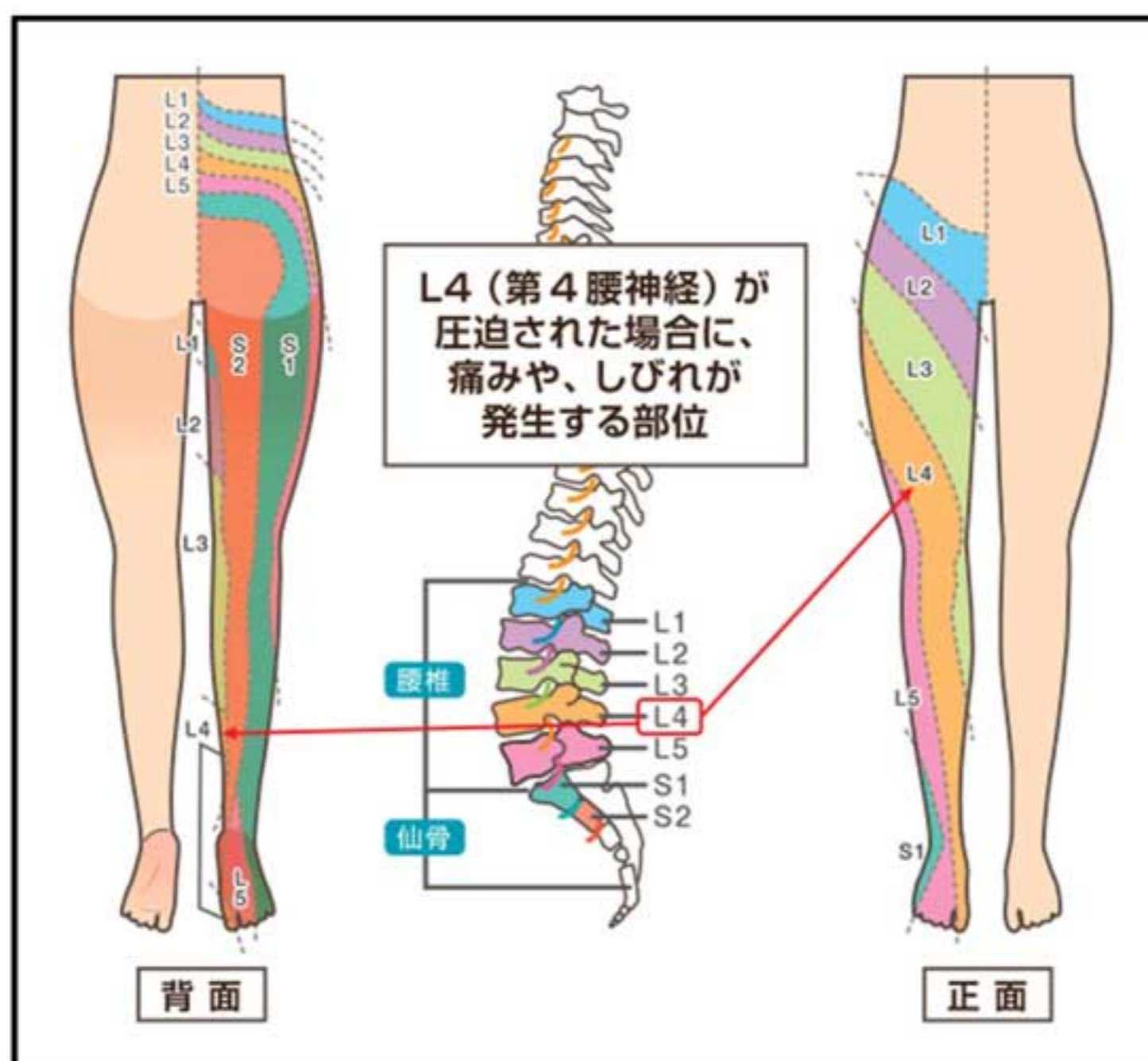
次に神経根型の特徴を説明します。神経根型は、腰やお尻の痛み、足の痛み、足のしびれを生じます。神経根型の多くは、馬尾から枝分かれした、一本の神経が圧迫されて発症するので、馬尾型と比べると、足の痛みやしびれの範囲が、限定的なのが特徴です。

ここで、神経根型で、足にあらわれる、典型的な症状のパターンを説明しましょう。

L4 とよばれる第4腰神経、L5 とよばれる第5腰神経、S1 とよばれる第1仙骨神経のそれぞれが圧迫された場合の症状を説明します。

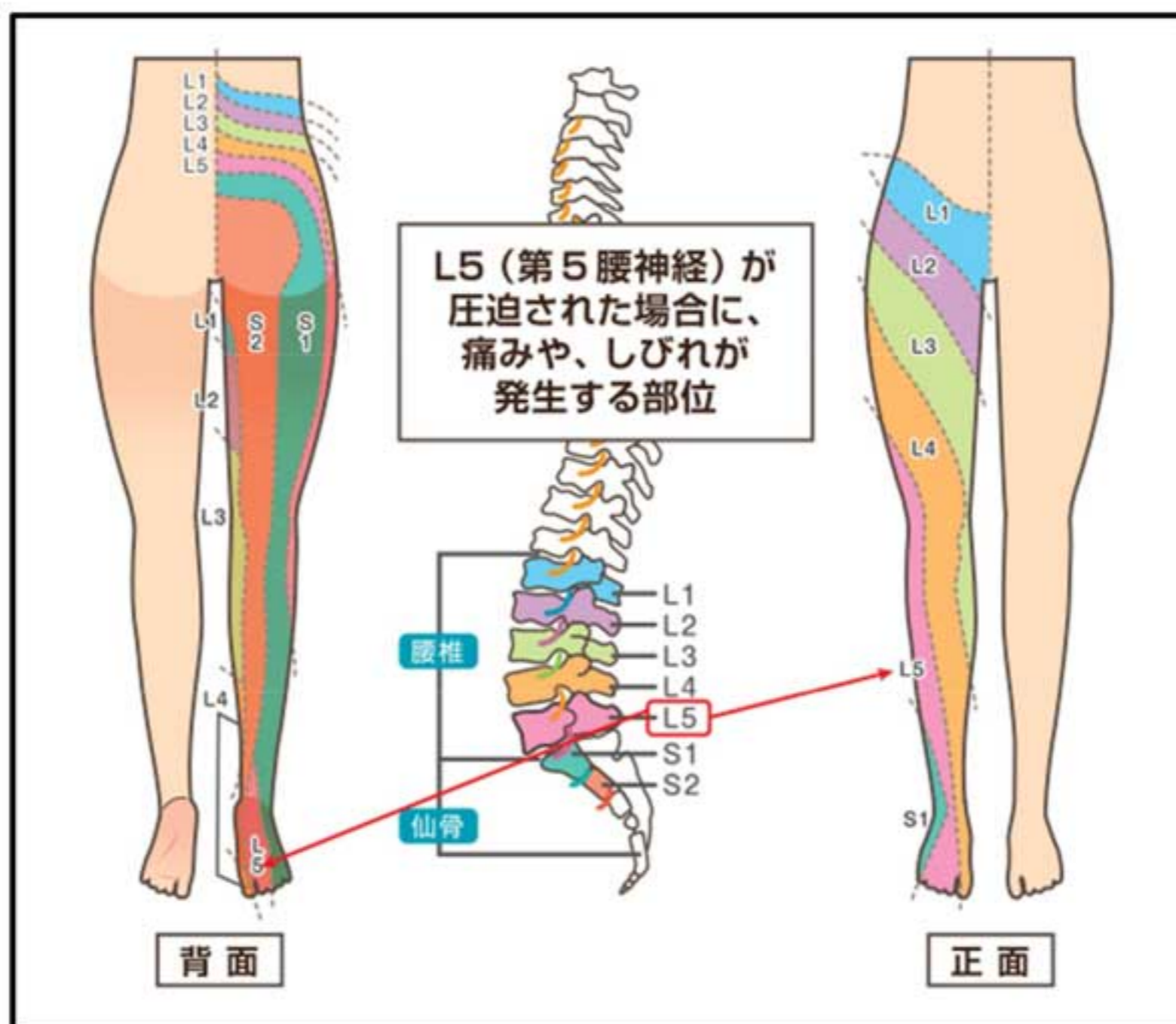


L4 とよばれる第4腰神経が圧迫されると、主に、太ももの前側、膝の内側、すねの内側あたりに、痛みやしびれが現れます。

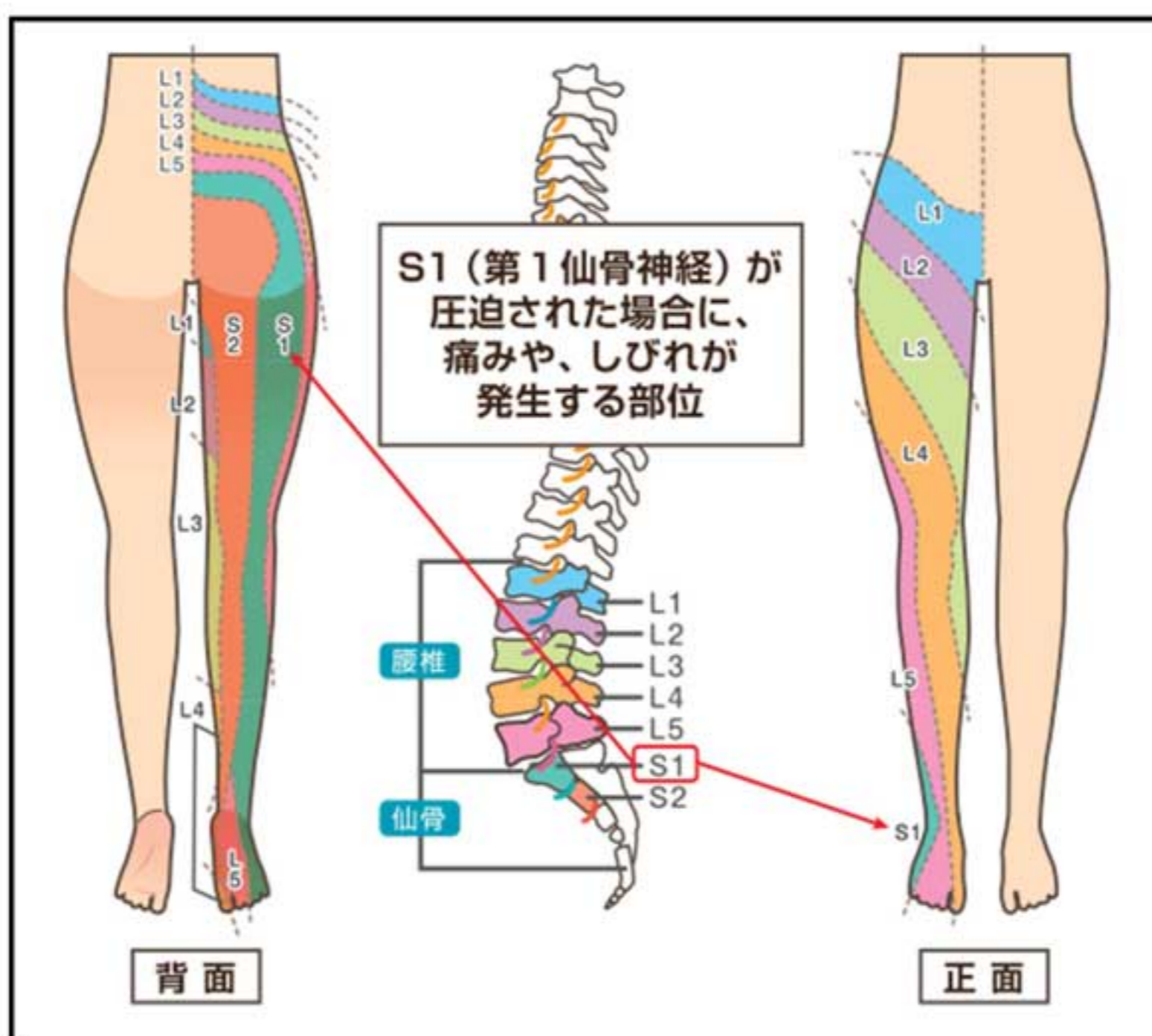




L5 とよばれる第 5 腰神経が圧迫されると、主に、太ももの外側、すねの外側、足の甲、足の親指あたりに痛みやしびれが現れます。



S1 とよばれる第 1 仙骨神経が圧迫されると、太ももの裏側、ふくらはぎの後ろ側、足のうら、足の指あたりに痛みやしびれが現れます。



同じ番号の神経が圧迫されていても、症状のあらわれる場所や範囲には個人差がありますが、このパターンを参考にすると、ご自分の症状の場所から、どこの神経が障害を受けているか、おおよその推測がつくでしょう。

## 腰部脊柱管狭窄症の原因

腰部脊柱管狭窄症の原因の一つ目は、加齢、老化現象です。老化は誰しも避けられないので、どなたでも狭窄症になる可能性があります。原因の2つ目は、悪い姿勢です。「姿勢が悪いと狭窄症になりやすい」というのが私の考えです。姿勢の悪さは背骨、特に腰に負担をかけ、背骨の老化を早めるからです。私は、数多くの狭窄症の患者さんを治療してきましたが、ほとんどの方には、若い頃から姿勢の悪さがあるようです。

## 狭窄のメカニズム

腰部脊柱管狭窄症で、どのようにして「狭窄」が生じるのか説明しましょう。腰の部分の椎骨、つまり腰椎は、2、30キロの重さもある上半身を支えています。起きて生活している間に、その重さが腰椎にずっとかかり続けます。その結果、長い年月を経て、腰椎の椎体、椎間関節が変形して、骨棘と呼ばれる骨の出っ張りができます。また、腰椎の間にある椎間板が押しつぶされて、出っ張ります。脊柱管の中にある黄色靭帯にも負荷がかかり、靭帯がぶ厚くなります。その結果、脊柱管が狭くなり、神経を圧迫して脊柱管狭窄症が発症します。

## 発症のメカニズム

腰部脊柱管狭窄症の初期の人では、動作や、特定の姿勢に伴って痛みやしびれがあらわれます。例えば、立っていると足に痛みやしびれが起きる、歩くと痛くなる、寝返りをすると痛いなどです。つまり、初期ではいつも症状があるわけではありません。ではなぜ動作や、特定の姿勢で症状が出るのか、そのメカニズムをご説明しましょう。

症状が出るメカニズムのひとつ目は、圧迫です。狭窄症の患者さんは、既に脊柱管が狭くなっていますが、姿勢の影響でさらに脊柱管が狭くなると、神経が圧迫されて、痛みやしびれなどの症状が出ます。例えば立った姿勢では、腰が後ろに反った状態になります。腰が後ろに反った状態では、脊柱管は、狭くなります。狭くなって神経が圧迫されて、痛みやしびれなどの症状が出ます。逆に腰を丸める、かがむ、しゃがむと、脊柱管が広がり、圧迫は軽減されて、症状が緩和します。

狭窄症の症状が出るメカニズムのふたつ目は、神経が引っ張られること、つまり神経の



牽引です。牽引は特に歩くときに生じます。脊柱管から足に向かう神経が、歩くと引っ張られ、傷んだ神経がさらにいじめられて足の痛みやしびれが悪化します。

これらの圧迫と牽引を弱めることが、狭窄症の改善、治療に結びつきます。

## 腰部脊柱管狭窄症はこう解消する

腰部脊柱管狭窄症では、歩くと痛みやしびれが強くなって、歩けなくなる、立っただけでも痛くなる、横になって寝ていても痛くて目が覚める、など、日常生活の様々なシーンでつらい思いをします。このように、つらい狭窄症を解消する方法は、大きく分けて2つあります。

一つ目の方法は、症状を出さないことです。狭窄症では、立ったり、歩いたりしただけで、痛みやしびれが出てしまいますが、そのようなときには、実は自分で神経を圧迫したり、神経を引っ張ったりして、神経を傷つけています。神経を傷つけるのを止めなければ、狭窄症の症状を解消するのは困難です。ときどき、こういう患者さんがいます。歩くと足がしびれるけれど、何とか歩けるからずっと歩いてしまう、というのです。そのような方は、狭窄症を悪化させる原因を自分で作っている、と考えたほうがよいでしょう。ほかの例では、台所で立ち仕事をしていると、足が痛くなるけれど、我慢して続けてしまう、という人もいますが、そういう人も自分で悪化させていると、考えたほうがよいでしょう。狭窄症を解消するには、これからお伝えする方法を駆使して、症状を出さないようにしていきましょう。

さて次に、狭窄症を解消する二つ目の方法をお伝えします。それは、狭窄している脊柱管を広げることです。脊柱管は通常、腰を丸めると広がり、腰を後ろに反らすと狭くなります。腰を丸めて脊柱管を広げるストレッチをすると、狭窄症の症状が緩和します。まれに狭窄症でも、腰を丸めると症状が悪化する人がいるので、そのような方は腰を丸めるストレッチはしないようにしましょう。

以上をまとめると、症状を出さない、脊柱管を広げる、という2つ解消法があります。その具体策をこれから解説していきましょう。

## 間欠跛行の対処法 その1

腰部脊柱管狭窄症の人は、立ったり歩いたりしていると、足に痛みやしびれが出てきます。歩いていると、痛みやしびれが強くなり、歩き続けることができなくなりますが、座ったり、しゃがみ込んだりすると、痛みやしびれが消え、また歩けるようになります。これを間欠跛行といいます。間欠跛行は、狭窄症の最も特徴的な症状です。間欠跛行が起きる原因を説明しますと、立った姿勢では、腰が後ろに反るようになりますが、腰が反ると、

脊柱管が狭くなって、神経を押してしまいます。さらに、歩いて足を前に出すたびに、脊柱管から出て足に伸びる神経が、引っ張られてしまいます。神経が押されて、引っ張られて、歩いているうちに痛みやしびれが悪化し、歩けなくなるのです。

間欠跛行の対処法は、足の痛みやしびれが悪化する前に、立ち止まって休むことです。10分歩くと痛みがひどくなって歩けなくなる人は、10分の半分の、5分歩いたら立ち止まって休みます。イスに座ったり、しゃがんだりして休むと、腰が丸まり、脊柱管が広がって、神経が回復して再び歩けるようになります。また、200メートル歩くと痛みで歩けなくなる人は、半分の100メートル歩いたら、座ったりしゃがんだり、休みをとります。

ここで大切なのは、症状がひどくなる前に、立ち止まって休むということです。理想的には、症状がひどくなる前ではなく、症状が少しでも出る前に休む、とよいでしょう。ですからもちろん、足に痛みやしびれがあるのに、無理して長い時間や長い距離を、続けて歩いてはいけません。狭窄症では神経をいたわりながら、生活することが大切です。

## 間欠跛行の対処法 その2

立って歩く姿勢は、腰がやや後ろに反る形になります。腰が反ると脊柱管が狭くなるので、狭窄症の人は、立って歩いていると、足に痛みやしびれが出ます。間欠跛行を起こさない対処法の二つ目は、杖をついて歩くことです。杖をつくと、前かがみの姿勢になるので、自然と腰が丸くなり、脊柱管が広がった状態になります。したがって、神経の圧迫も減り、間欠跛行も出にくくなります。先ほど述べましたように、「症状を出さない」ことが治療上とても大切です。私のクリニックでは、狭窄症の患者さんには、杖を使うように指導しています。しかし、外見を気にしてなかなか杖を使おうとしない人も、いらっしゃいます。そういう人は、治り方が遅くなりがちです。杖は狭窄症の大切な治療法と考えて、必ず使うようにしましょう。どうしても、杖を使うのに抵抗がある人は、4つの車輪の付いた小型のスーツケースや旅行鞆を、杖代わりに押して歩くとよいでしょう。女性向けに、スーツケースのように4つの車輪のついた、小型のショッピングバッグもありますので、杖代わりに使ってみるとよいでしょう。