

ジョイント

J O I N T

vol.73

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL(06)6413-2277 FAX(06)6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

よう ぶ せきちゅうかんきょうさくしょう 腰部脊柱管狭窄症

背骨のしくみと脊柱管

背骨は、椎骨(ついこつ)という小さな骨がいくつも積み上げられたもので、身体を支える柱の役割をしています。首の部分には7個(頸椎^{けいつい}といいます)、胸の部分には12個(胸椎^{きょうつい}といいます)、腰の部分には5個(腰椎^{ようつい}といいます)の椎骨が積み重ねられています。またそれぞれの椎骨の間には椎間板という軟骨が挟まっており、衝撃を和らげるクッションの役目をしています。

一つ一つの椎骨には椎体という部分と、突起部(棘突起・横突起・関節突起)と、椎孔という骨の穴があります。この穴(椎孔)は脊椎の上(頸椎)から下(仙骨)まで続いていて、神経の通り道(脊柱管)になっています。また神経は、途中でそれぞれの椎骨の間にある椎間孔という穴から出て枝分かれし、手や足の先まで伸びています。

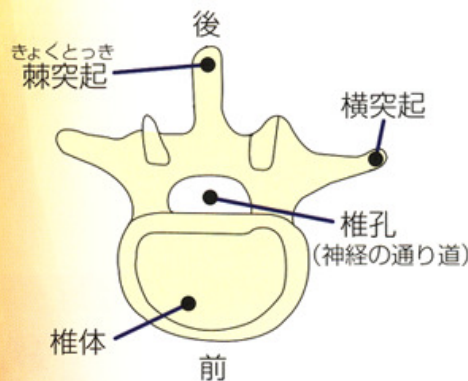


図2. 椎骨を上から見たところ

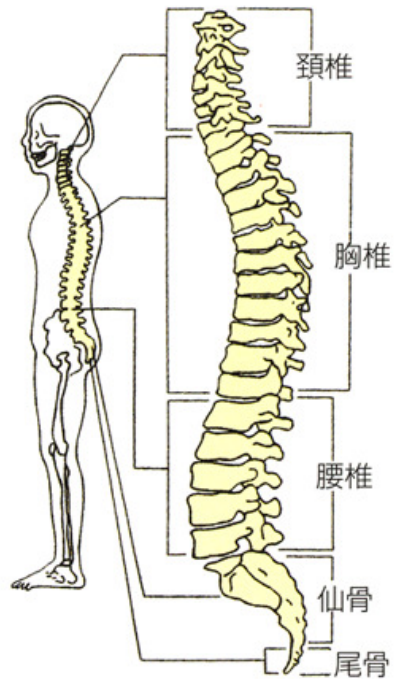


図1. 脊椎のしくみ

よう ぶ せきちゅうかんきょうさくしょう 腰部脊柱管狭窄症

腰部脊柱管狭窄症とは、腰部の脊柱管が、何らかの原因で狭くなり、脊柱管の中を通っている神経が圧迫されることによって腰痛やしびれを起こす病気です。若年から高齢まで、あらゆる年代で発症する可能性があります。50・60歳代~70歳代までの方々に、多く発症する傾向にあります。

正常な脊柱管

狭くなった脊柱管

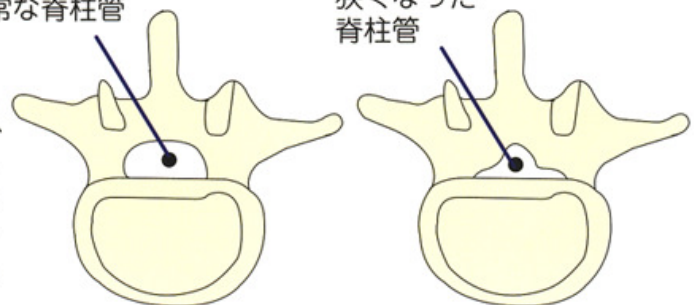


図3. 腰部脊柱管狭窄症 (上から見た脊椎)

症状

歩き始めは何ともありませんが、しばらく歩いているうちに腰や足に痛みやしびれが起こり歩けなくなります。しかし、しばらく休むと症状がなくなり、また歩けるようになります。これが、腰部脊柱管狭窄症の代表的な症状で、「間欠跛行」と言います。また、腰や足の痛み、しびれも起きます。圧迫される神経によって、両足に痛みやしびれが出る場合や片足に出る場合があります。

更に、腰や足の脱力感、足の裏の違和感を感じる場合があります。重症になると安静時の痛み、夜すぐにトイレに行きたくなくなるなどの症状が出る場合もあります。

脊柱管狭窄症の方の特徴

- 1.体を後ろにそらすと足にしびれや痛みがでる。
- 2.立っていると痛いけれど、座ると楽になる。
- 3.歩くと痛いけど、自転車に乗っても痛くない。
- 4.シルバーカーなどを押して歩いても痛くない。

腰部脊柱管狭窄症の治療

薬物療法

炎症を抑え、痛みを軽くするために、消炎鎮痛剤や筋弛緩剤、ビタミン剤などが用いられます。

注射

痛みが強い場合は、腰に局所麻酔薬やステロイド剤を注射する場合があります。

生活指導 ～普段の姿勢が大切！～

1 立つ

腰を反らした立ち方は、腰の周りの筋肉、骨、神経などに大きな負担がかかり、症状が出やすくなるので避けましょう。

2 寝る

足を伸ばし真っ直ぐ上を向いて寝ると腰のまわりの筋肉が緊張して腰が痛くなることがあります。横を向いて寝たり、膝を立て膝の下に枕を入れると、腰の反りが和らぎ楽な姿勢で眠れます。また、布団やベッドが柔らかすぎると、臀部が沈み腰に負担がかかります。柔らかすぎるものは、避けましょう。

楽な姿勢で寝ましょう



横向きに寝る場合
背中を丸めるように寝ます。



あお向けに寝る場合
クッションを入れます。

神経ブロック療法

痛みの原因となる神経の異常な緊張や興奮を取り除き、その神経が支配している領域の痛みを断ち切る治療法です。

手術療法

これまでに説明してきた治療を行っても、痛みが軽減せず、日常生活に支障がある場合は、手術を行うことがあります。

3 物を持ち上げる

物を持ち上げるときは、背筋を伸ばしたまま十分膝を折ってしゃがみ、それから物を自分の方へ引き寄せ、膝を伸ばしながら持ち上げます。また、荷物はなるべく身体から近い位置に持ち、安定させゆっくり運ぶようにしましょう。



4 歩く

歩くときに杖や手押し車を使用しましょう。また、長い距離の移動に自転車を使うのもいいでしょう。

運動療法

腰部脊柱管狭窄症の治療として、腹筋や背筋だけでなく、おなかの周りにあるいろんな筋肉を上手に使うことが大切になります。簡単な運動を1つ紹介します。

1 椅子に浅く腰かけ
しっかり背中を伸ばします。



2 そのまま体を後ろに倒し、
5秒間とめて元に戻ります。



*息を止めずに
行いましょう。
*後ろに倒れないように
注意しましょう

健康教室

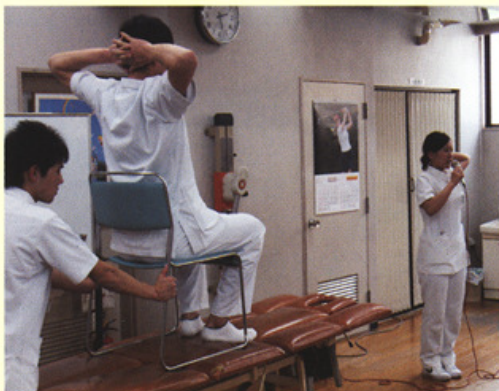
平成22年4月23日金曜日、「腰痛」と題して第147回健康教室を開催しました。腰に負担のかからない生活方法の説明や、みんなで腰痛予防の体操を行いました。



こんな姿勢になっていませんか？



腰部脊柱管狭窄症に関する説明



リハビリスタッフによる体操の説明



みんなで体操をしました

お知らせ

私たちの活動

お花見に行ってきました。

4月6日(火)、入院患者さんとスタッフで、蓬川(よもがわ)横の公園までお花見に行きました。とてもいい天気で、桜もほぼ満開の中、みんなでお弁当を食べてきました。良い気分転換となり皆さん楽しまれていました。



満開の桜の下でみんなで記念写真

頑張れ！日本代表！

6月9日から1ヵ月間南アフリカでサッカーワールドカップ2010が開催されます。4年に1度世界1を決める大会です。私たちリハビリスタッフもユニホームに着替えて働いています。頑張れ日本！



ユニホーム姿で働いてまーす！

次回の健康教室のお知らせ

6月18日金曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「肩の痛み」です。

たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

