

あしたは

No. 44

TAKE
FREE

教えてドクター 腰部脊柱管狭窄症



【あしたばとは】

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉が出てくることから、その名がつけました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。



教えて！ドクター！ 腰部脊柱管狭窄症



こんな症状ありませんか？

- ・歩きたいのにすぐ足がしびれて歩けなくなる
 - ・休むと楽になるけど、またすぐ痛みやしびれが出る
 - ・それは「腰部脊柱管狭窄症」の症状かもしれません。
- 40代以降の中高齢に多く、特に高齢者にとっては身近な病気なのです。今回は「腰部脊柱管狭窄症」について、整形外科の久芳先生にお尋ねしました。



腰部脊柱管狭窄症とは？

腰部脊柱管狭窄症(読み方「よつぐせきちゅうかんきょうさくしやうじょう」とは、文字通り、腰のあたりの脊柱管が狭窄する(狭くなる)疾患のことをいいます。

中高年に多く発症し、さまざまな症状を引き起こします。

「脊柱」とは、背骨(せぼね)のことであり、背骨を構成している一つ一つの骨のことを「椎骨」と呼びます。

脊柱は部位ごとに「頸椎」「胸椎」「腰椎」「仙椎」「尾椎」の5つに分類され、頸椎は7個、胸椎は12個、腰椎は5個の椎骨によって構成されています。

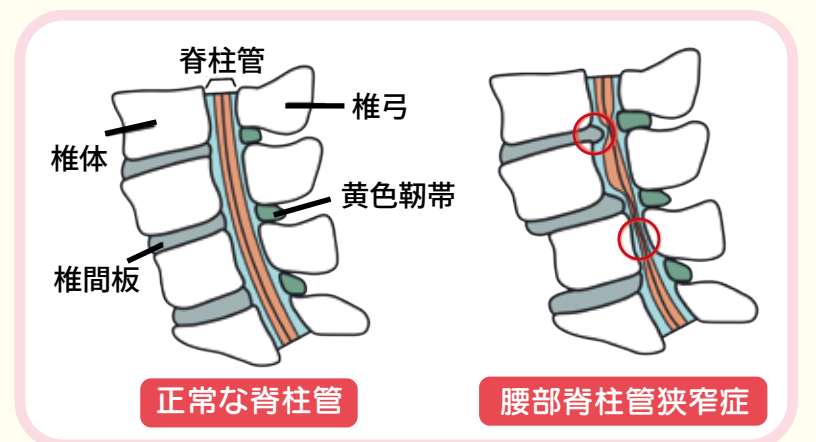
腰部脊柱管狭窄症は、主にこの腰椎部に障害が生じる疾患です。

脊柱管とは背骨にある脊髄(神経)の通り道であり、椎骨が重なってできたトンネル状の管のことをいいます。

椎骨は椎体、椎弓、椎弓根という部位によって構成されており、前方に支柱となる椎体が、後方には弓のような形をした椎弓があり、椎弓と椎体は椎弓根によって結ばれています。

この椎骨がいくつも連なることで、椎体の後ろにトンネル状の管ができ、その管のことを脊柱管と呼ぶのです。

脊柱管狭窄症とは、何らかの原因により、この脊柱管が狭くなり、それによって脊柱管の内部を走っている神経が障害される疾患です。



脊柱管狭窄症の診断方法

腰部脊柱管狭窄症を疑う場合、問診、視診、触診、痛みを誘発させるテストなどを行います。腱(けん)反射、筋力、知覚・触覚なども検査します。

X線、MRI(磁気共鳴画像法)といった画像検査も大切です。ペースメーカーをつけているなどMRIが使えない患者さんには、脊髄造影や脊髄造影後のCT(コンピュータ断層撮影)が使われています。

ほかの病気との鑑別や合併症を調べるために、血液検査も行います。

おわりに

この病気を患うと外出が億劫になり、自宅にこもりがちになります。そのような生活が続くと、やがて心の健康にまで影響を及ぼすかもしれません。

みなさんが生き生きとした老後の生活を送れるように、少しでも気になる症状があれば、当院の整形外科にいちどご相談ください。

どのような症状がですか？

- 下肢がしびれる、痛む
- 下肢が麻痺する、脱力する
- 足がもつれる
- 間欠性跛行(かんけつせいはこう)

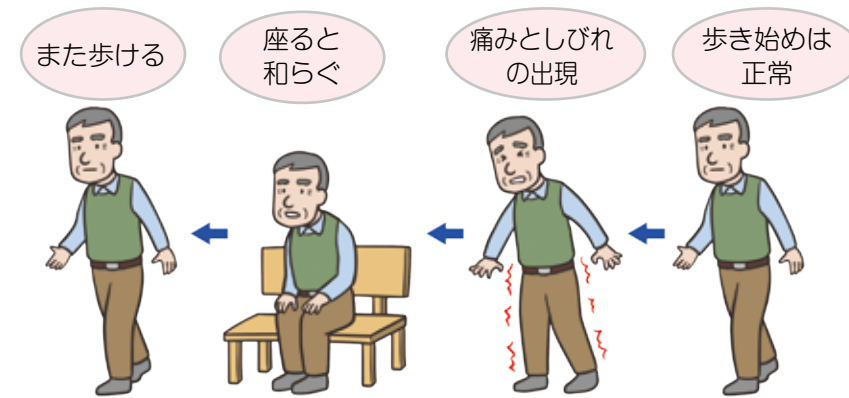
症状は臀部から脚にかけてのしびれと痛みで、多くが両側にあらわれます。歩き始めはなんともありませんが、そのうちに痛みが生じ、次第に強くなってきます。座ったり、立ち止まって背中を丸めたりすると痛みが和らぎます。そうなることを続けることができなくなるため、休み休みながら歩く(間欠性跛行・かんけつせいはこう)ようになります。

(図1)

他にも、足感覚に異常が生じ、スリッパが脱げてみわたりつらくなったり、「足底に紙が張り付いているような鈍さ」や「砂がついているようになります。さらに放置していると、肛門や会陰部あたりがしびれて、排尿と排便の障害もでます。歩行時に尿意や便意を感じ、失禁することもあります。

腰の病気ではありますが、主たる症状は殿部を含めた下半身に現れ、腰痛はほとんどないこともあります。

＜図1＞ 間欠性跛行(かんけつせいはこう)



腰痛といえば昨今は高齢者の「いつの間にか脊椎骨折」によるものが増えていきます。

脊椎骨折は脚の症状を伴うことはほとんどありませんが、しばらくしてから脊柱管狭窄を生じさせることもありますので、注意が必要です。

腰部脊柱管狭窄症の治療と手術選択

腰部脊柱管狭窄症の治療は大きく分けて「保存療法」と「手術療法」の2種類があります。保存療法とは外科的な手術を伴わない治療であるため、侵襲性が低く、高齢者でも安心して受けることができます。あくまで症状をやわらげることが目的ではありますが、それにより時間を稼いでいると、腰椎の運動範囲などが減ることがあります。症状が山を越えてくれることがありますので、決して一時的な治療というわけではありません。

しかし、保存療法では脊柱管の狭窄を解消することはできません。

そのため、しびれや麻痺など神経症状が強く出ていて保存療法では改善できない場合、あるいは、膀胱直腸障害など強い神経障害がある場合には手術を検討する必要があります。

整形外科診察時間

	月	火	水	木	金	土
午前	久芳	大学医師	杉山	久芳	杉山	※久芳(不定期)
午後	杉山	大学医師	久芳	杉山	久芳 or 杉山	

脊柱管狭窄症に関するご相談は
月曜日・木曜日(午前中のみ)にお越しください

次ページはセルフチェック表



症状緩和
に効果的

リハビリスタッフがおすすめする

脊柱管狭窄症運動

ここで紹介するストレッチは、脊柱管狭窄症の症状緩和に効果的とされていますが、個々の症状や体調により、適切な運動は異なります。実践する際は、無理のない範囲でおこない、痛みや違和感がある場合は中止してください。通院されている場合は、あらかじめ医師や専門家に相談しておくといでしょう。継続的な実施が効果を高めるため、日常生活に取り入れていくことをお勧めします。



監修／理学療法士
南 凌輔（右）
城戸 貴慶（左）

膝かかえストレッチ

腰回りの筋肉をやわらかくし、神経への圧迫をやわらげるストレッチです



1 仰向けで両膝をゆっくり胸のほうへ引き寄せます

2 両手で膝を抱え、10秒～15秒キープします

3 息を吐きながらゆっくり戻します。これを3回繰り返します

POINT 腰が痛む場合は片膝ずつでもOK！動作中はできるだけ息は止めないようにおこないます

肩膝立ちストレッチ

上半身と下半身をつなぐ腸腰筋をほぐすことで、腰回りの柔軟性を高めます。



1 床に片方の膝を下ろし、片膝立ちになります

2 腰をできるだけ前に押し出し、股関節が伸びていることを意識します。

中心に戻し、反対側も同様に。左右交互に3回ずつおこないます

※反らさないように注意してね！

POINT 背中をやや反らすような動作になるため、痛みがある場合は反らしすぎないように注意してください

椎間孔拡大ストレッチ

腰を丸めることで椎間孔を広げ、神経の圧迫を軽減するストレッチです



1 四つん這いの姿勢をとります

2 腰を丸めたまま、お尻をかかとのほうへゆっくり下げます

3 椅子に座るように膝と股関節を曲げます

ゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。これを10回ほど繰り返します

POINT 動作中は常に腰を丸めること意識してください



脊柱管狭窄症には背骨を広げたり筋肉をほぐすようなストレッチが効果的です。腰を丸めるような動作がポイントです。



やらないほうがいいことは「腰を反らす」動きです。腰を反らせることで脊柱管を狭め、神経を圧迫する可能性があります。

自分の体調と相談しながら無理のない範囲でコツコツと

腰部脊柱管狭窄症のセルフチェック

- ☐ 歩いていると足がしびれたり、痛くなったりする
- ☐ しばらく休むと、また歩けるようになる（間欠性跛行：かんけつせいはこう）
- ☐ 前かがみになると症状が楽になる
- ☐ 座っているときはあまり症状がでない
- ☐ 立っていると足腰がしびれやだるくなる
- ☐ 足の裏に感覚がない、また薄い感じがする
- ☐ お尻から太もも、ふくらはぎにかけて痛みやしびれがある
- ☐ 排尿や排便に異常がある（頻尿、残尿感など）

もし、上記の項目に複数チェックがついた場合、脊柱管狭窄症の可能性があります。

特に「歩いていると足がしびれたり、痛くなったりする（間欠性跛行：かんけつせいはこう）の症状がある人は脊柱管狭窄症の典型的な症状です。チェックはついたけど「まだまだ自分は大丈夫」と思っている方もいるかもしれませんが、しかし脊柱管狭窄症は放っておくと症状が悪化し、日常生活に支障をきたすことがあります。できるだけ早く整形外科医にご相談ください。



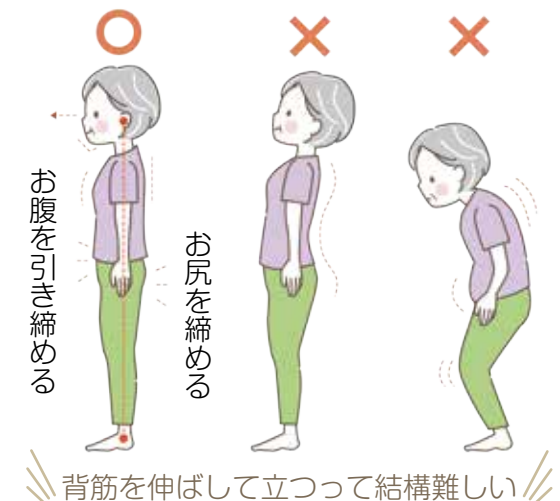
POINT

脊柱管狭窄症を**予防**するためには**筋力の低下**を防ぐことが重要です。

今日からでもできる予防策は

- 姿勢を正す
- 長時間の座位は控える
- 適度に背骨を動かす
- 下を向くときに腰を曲げすぎない
- 規則正しい食事を摂取する

特に食事は不規則になると肥満にもつながります。規則正しくを心がけ食事内容にも気をつけましょう



背筋を伸ばして立つって結構難しい



管理栄養士のオススメレシピ

きのこたっぷり鮭のホイル焼き



鮭に含まれるアスタキサンチンは強い抗酸化作用をもつため、老化による免疫力の低下や動脈硬化予防などへの効果が期待されています。また秋に旬をむかえるきのこ類には共通してビタミン B1・B2 などのビタミンが含まれており、低カロリーで栄養豊富な上に食物繊維もたっぷり含まれています。今回は不足しがちな野菜を 1 品でたくさん摂れるレシピになっていますのでぜひお試しください。

作り方

- 1 アルミホイルを 40cm ほどの長さ準備する。
- 2 鮭の表面の余分な水分をペーパータオルで拭き、塩コショウを少々ふる。
- 3 いいたけは根本を切り落とし薄切りに、えのき・しめじは石づきを切り落とし手でほぐし、えのきは半分に切る。人参は細い千切りにする。
- 4 1 の上に 3 をのせその上に鮭、バターをのせて、アルミホイルが開かないようにしっかり閉じる。
- 5 フライパンに 4 を入れ、1cm 程度の水を注ぎ、火にかけ沸騰したら蓋をして弱火で 15 分程火が通るまで蒸す。
- 6 5 を器に盛り、蒸気に気をつけながらアルミホイルを開け、ポン酢を回しかけお好みで小口切りにした小ねぎをちらして完成。

材料 1 人分

生鮭 1 切れ (100g)
 塩コショウ 少々
 いいたけ 20g
 えのき 30g
 ぶなしめじ 30g
 人参 30g
 無塩バター 10g
 ポン酢 小さじ 2
 小ねぎ 適量

1 人分の栄養価

エネルギー 240kcal
 たんぱく質 20.6g
 脂質 11.6g
 食物繊維 3.9g
 塩分 1.3g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス
 ポン酢はお好みで醤油でも OK！野菜も他のお野菜に置き換えても美味しくいただけます。有塩バターで作っても構いません。その場合はポン酢の量を調整してみてください！

【監修】 管理栄養士 松崎 春菜
 【参考文献】 一生役立つ きちんとわかる栄養学



わたしとペット

文・写真 田中 貴美子／看護師



うちには 2 匹の愛猫がいます。
 2 年前に家族になった子たちです。
 田中こむぎ (オス・茶トラ・2 歳)
 田中あずき (メス・黒サビ・1 歳)
 どちらも長崎の猫の証、尾曲がり猫ちゃんです。

朝は 5 時半になると頭をトントンして起こしてくれる、正確すぎる目覚まし猫。猫が時間に正確なので、戦国時代の武将も「戦場猫」を連れていたとか…… (知らんけど笑)
 一方のあずきはツンデレ女子。プライドが高く、自分からご飯やおやつを要求することはしません。こむぎにおねだりさせて、ちゃっかり自分も一緒に食べるという賢さ (笑)。

こむぎとは、諫早の「ナイスいさはや」に載っていた写真がきっかけ。なぜか強く「この子を迎えたい！」と思い、福田町から譲り受けました。
 あずきは、こむぎを迎えて半年ほどたった頃に出会いました。こむぎが 1 匹で留守番するのは寂しいかなと思っていた矢先、ペットショップの掲示板で「捨て猫もつてください」と写真が貼られていて……。ひと目で「可愛い！」と心を奪われ、そのまま段ボールごと連れて帰りました。

今では、かわいいペットというより、かけがえのない家族・子供のような存在です。

こむぎとあずき
 こむぎは、とにかく私にべったりの甘えん坊。お風呂もトイレも、ドアの前で待ちます。ストーカー気質 (笑)。夜は首元で一緒に眠ってくれるので、モフモフ感に癒されながらぐっすり眠れます。

私が名前を呼ぶと「にゃーん、はーいー」と必ず返事してくれるのに、夫や子供たちが呼んでも無反応。そんな時の私は、ついドヤ顔です。

こむぎは、とにかく私にべったりの甘えん坊。お風呂もトイレも、ドアの前で待ちます。ストーカー気質 (笑)。夜は首元で一緒に眠ってくれるので、モフモフ感に癒されながらぐっすり眠れます。

私が名前を呼ぶと「にゃーん、はーいー」と必ず返事してくれるのに、夫や子供たちが呼んでも無反応。そんな時の私は、ついドヤ顔です。



毎日、2 匹からメロメロパンチをくらって K.O 負け。私の 1 日は猫ではじまり、猫で終わります。猫を飼うと幸せホルモン (セロトニン) が増えるとも言われますが、本当に毎日が幸せ気分です。



以上、うちの福猫ちゃん達の紹介でした。次はどなたのペット自慢でしょうか？バトンをお渡しします。お楽しみに！



外来診療担当表

診療科によっては予約制となっておりますので、病院受付（0957-25-4800）にお問い合わせ下さい。
各医師の担当時間は緊急手術などで変更することがあります。検査などの混雑を避けるため、午前中早めの受診をお願い致します。

受付時間	診察室	月	火	水	木	金	土
午前診 8:30 — 11:30	1 診	外科 山口	外科 山口	外科 山口	外科 山口	外科 山口	
	2 診	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	
	3 診	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎
	4 診	内科 鬼塚	内科 鬼塚	内科 鬼塚	呼吸器 大学	呼吸器 大学	
	5 診	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 大学	脳外科 (交代制) 石坂 堤
	6 診	脳外科 石坂	脳外科 石坂	脳外科 大学	脳外科 石坂	脳外科 石坂	
	7 診	形成外科 大学					内科 阿座上
	8 診	循環器 白石	循環器 白石	循環器 大学	循環器 白石	循環器 白石	循環器 白石
	9 診	整形外科 久芳	整形外科 大学	整形外科 杉山	整形外科 久芳	整形外科 杉山	整形外科 久芳
	10 診	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀
午後診 13:30 — 16:30	総合外来	内科 龍田	循環器 白石	内科 龍田	内科 阿座上	内科 龍田	休診
	整形外科	脳外科 石坂 or 堤		脳外科 大学		脳外科 大学	
	形成外科	整形外科 杉山	整形外科 大学	整形外科 久芳	整形外科 杉山	整形外科 久芳 or 杉山	
	内科	形成外科 大学					
		内科 阿座上	内科 龍田		内科 龍田		

不定期



表紙のハナシ

今回の表紙は医師と手術室で働く看護師にモデルになってもらいました。命を預かる現場として、手術室は常に緊張感に包まれています。患者様の安全を第一に、医師・看護師・臨床工学技士など多職種が連携し、真剣なまなざしで手術に臨んでいます。しかし、ひとたび手術を終えると、そこには笑顔があふれる別の一面が。和気あいあいとした雰囲気が広がります。厳しさの中にも温かさがある——そんな魅力ある手術室でした！患者様の「安心」と「安全」を支えるため、日々努力を重ねる私たちの姿を、少しでも身近に感じていただければ幸いです。

社会医療法人 三校会理念

『全員参加型医療で人々の健康を推進する』

手と手を取り合い、患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、人々の健康寿命と健全な生活を追及し、地域社会に貢献します

宮崎病院

住所／〒854-0066 長崎県諫早市久山町 1575 番地 1

TEL 0957-25-4800 FAX 0957-26-7054

診療科目／脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・
消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・
呼吸器内科・放射線科・内科・皮膚科

関連施設／人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・
訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

駐車場について

- 外来受診の患者様は無料です。
- 入院やご家族の付き添いで、主治医の許可を受けた方は1回500円になります。



宮崎診療所

住所／〒854-0067 長崎県諫早市久山台 9-10

TEL 0957-25-2050 FAX 0957-25-5170

診療科目／消化器内科・内科 関連施設／総合健診センター

無料
駐車場
完備

社会医療法人 三校会

<http://sankoukai.net>

