

## 今回のテーマ：『脊柱管狭窄症』

最近、腰が  
曲がってきた

連続で長時間  
歩けない

足に痛みや痺れ  
がある

腰を反ると痛  
みが強くなる



皆さんはこのような  
悩みはありませんか？

### 勉強していきましょう！

#### 脊柱管狭窄症の

#### チェックシート

チェックしてみましょう！

- 長い時間歩くと痛む
- 腰を反ると痛み、痺れが出る
- 重たいものを持つ事が多い
- 長時間の運転をすることがある
- 安静時にはあまり痛まない
- 階段を降りる時に痛みが出る
- 姿勢が悪いと言われる事が多い
- スリッパが脱げやすい
- 歩行時に尿意を催す事がある
- すべり症などの診断を受けた事がある

チェックが多い人ほど

脊柱管狭窄症の疑いがあります



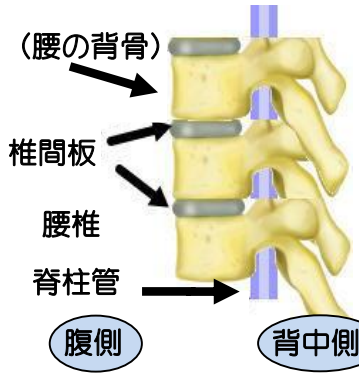
日常生活の中では、腰を反る動作や歩行時に痛みや、痺れが認められたり、また少し前かがみで座って休息を取ると楽になるなど、一つの指標となります。

**脊柱管狭窄症とは...**  
加齢や労働などによる負担や、背骨の病気などにより、変性した椎間板、背骨や椎間関節から突出した骨などにより、神経が圧迫されて起こる病気です。症状としては、腰の痛み、重だるさ、張り感などに加えて、足に痛みや、痺れが出たり、長時間歩いてみると、足が前に出なくなってくるといったものがあります。

千賀院長に詳しく聞いてみました。

(次のページへ)

# Dr.千賀のなるほどQ&A



横から見た背骨の図

**Q. 脊柱管狭窄症とはどんなものですか？**  
 A. 背骨の真ん中に神経が通る管(脊柱管)があり、神経の束が通っています。脊柱管狭窄症は椎間板や靭帯の変性など何らかの原因によって脊柱管が狭くなり、神経を圧迫してしまう病気です。  
 症状として腰や脚にかけて痛みやしびれ、状況によってはマヒがでる事もあります。また、歩いていると症状が出る間欠性跛行が特徴的です。そのような方はその場で休むと症状が治まる方が多いです。



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業

整形外科専門医

公認スポーツドクター

**Q. どういう人がなりやすいですか？**

A. 基本的には椎間板や靭帯などの加齢的な変化によって、脊柱の変性が進んで神経が圧迫してしまう場合が多いです。そのため、変形性腰椎症や腰椎変性すべり症などが合併している人が多いです。

体質的になりやすい人もいますが、骨格・体型によって影響があると言われています。

また、若い時に肉体労働やスポーツ活動など体を酷使してきた人に起こりやすいです。

痛みに強い人や仕事などで腰に継続的に負担をかけてきた人に起こりやすい印象があります。

人だけでなく、犬などの動物もなってしまう病気みたいですね。

**Q. 治療は何を行いますか？**

A. 消炎鎮痛剤(投薬や湿布)を処方して症状の軽減を図っていきます。

症状が強く生じている方には神経ブロック注射を行います。痛い場所の神経近くに注射を打つことによって一時的に神経の興奮を抑えて痛みを解消していきます。また、一時的な効果だけでなく、神経が刺激され炎症が起きて過敏な状況では炎症を抑えて症状を軽減させる効果もあります。

また、低周波や腰椎牽引などの物理療法を行っていき、症状の軽減を図っていきます。

さらに理学療法(リハビリ)を行っていき、痛みやしびれやマヒの軽減を図るとともに、腰の神経に負担をかけない姿勢や身体の使い方を獲得していきます。長期的に行っていくと痛みが軽減される方が多いですね。

**Q. 手術について少し教えてください。**

A. 痛みやしびれが強く日常生活に支障をきたしている人や排尿・排便が困難(膀胱直腸障

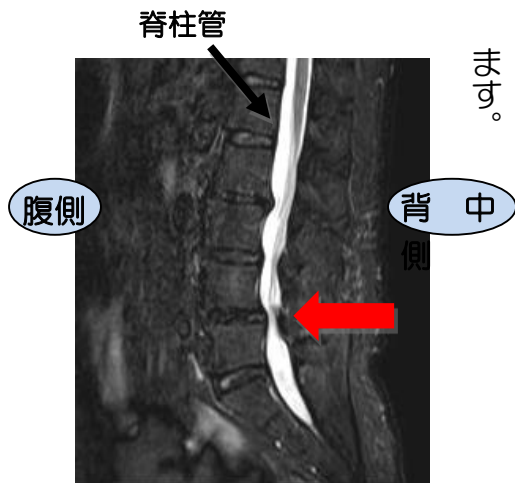
害)、マヒが出ている人に対して手術を行うことが多いです。MRIを撮影して脊柱管の状況に応じて手術を検討していきます。

椎弓切除術や椎体固定術(PLIF)を行い、神経への圧迫を減じていきます。

手術によって痛みやしびれなどの症状は改善されることが多いですが、残存してしまうケースもありますね。手術を行った場所以外の脊柱管にも影響を受けてしまうために症状が出てしまうこともあります。

そのためにも、リハビリを行っていき、再発予防をしていく必要がありますね。

脊柱管狭窄症は早い段階で治療を行った方が効果的です。症状を感じた時には整形外科に受診されることをお勧めいたします。

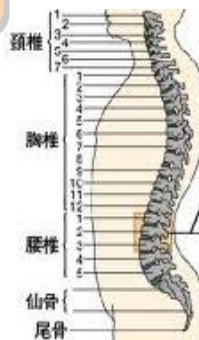


脊柱管狭窄症の画像(MRI)

# 理学療法士による運動指導

## ストレッチポール体操

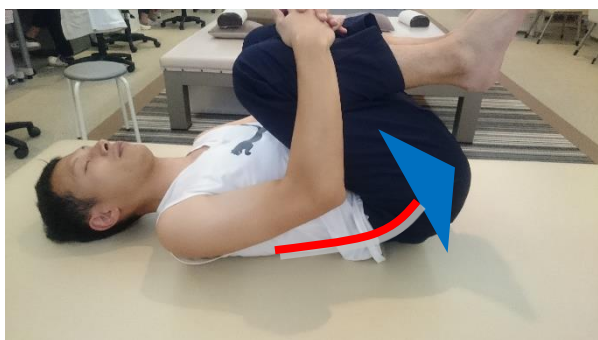
これに乗ってます→



バスタオルでもこのように筒状にすることで代用できます。

腰椎の上にある胸椎の動きを良くすることで腰への負担を軽減させます。腕を挙げると尚、胸椎が反る姿勢となります。

## 腰の反りを減らすストレッチ



腰骨を反らないように



腰を反る事で脊柱管が狭窄されやすくなるため、反りを軽減させる運動を行います。

## お腹周りの筋力強化

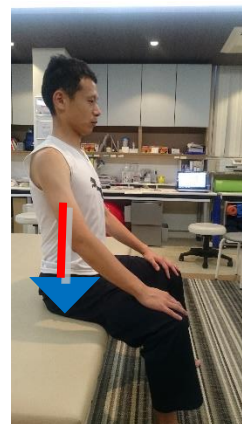
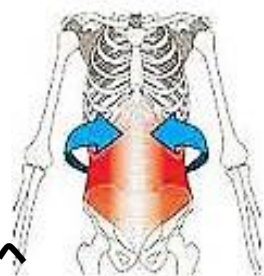
内臓を支える筋肉(腹横筋)



息を吸いながらお腹を膨らませています



息を吐きながらお腹をへこませて、息を最後まで吐ききります。  
お腹にクッと力が入る感覚があれば、成功です。



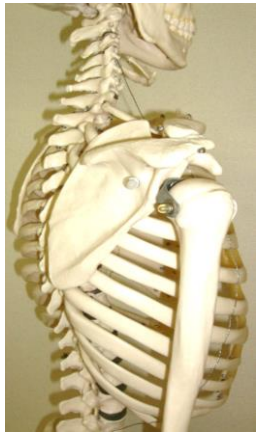
座ってても同じようにお腹に意識をおいて座ってみましょう。  
この時も腰を反りすぎないように！

腹横筋というお腹を覆うような筋肉を鍛える事で腰だけでなくお腹で背骨を支える事ができます。上手く使うことでコルセットのような働きをしてくれます。

腰痛を軽減させるため、良い姿勢を身につけましょう

# ピラティスって何？

## ～YAPF 浅見さん に聞いてみました～



人間の骨模型

呼吸するたびに肋骨だけでなく背骨も無意識に動きますので、実は呼吸が姿勢、しいてはからだ全体に与える影響はとても大きいのです。

さて、人間は1日に何回くらい呼吸するかご存知ですか？  
少ない人でも約一万回、多い人では1日に二万回近くも呼吸するそうです。

呼吸を深く行いながら背骨・骨盤を中心に体全体を動かすエクササイズです。  
ピラティスで基本となる呼吸の仕方について語っていただきます。

西荻窪にあるカラダ改善スタジオ(YAPF)代表の浅見さんにお話しを聞いてきました。  
YAPFではピラティス・エクササイズを中心にからだの動きを整え、姿勢や筋肉のバランスを改善しています。  
皆様はピラティスをご存知ですか？  
呼吸を深く行いながら背骨・骨盤を中心に体全体を動かすエクササイズです。

息を吸った時、首や肩を楽にしたまま、お腹・背中・脇腹が均等に膨らむように空気を肺の深いところに送り込むことができるのが理想です。  
息を吸った時にお腹ばかりが膨らんで脇腹や背中が膨らまない人は、胴体の横や後ろにも少しずつ空気を送り込めるように練習しましょう。

まず、壁から30センチくらい離れたところに立ち、骨盤・肋骨・肩・頭を壁にくっつけます。そのままの姿勢で、お腹と脇腹に手を当て静かに呼吸します。

スタジオにお越しくださいお客様に呼吸の改善を促したところ、腰や肩の不調が少なくなったという方も多かったです。  
そこで今回は皆様に、ご家庭でもできる呼吸のチェック方法をお伝えさせて頂きます。



呼吸のチェック方法

また、息を吸った時にお腹が引っ込んでしまう人は要注意です。横隔膜がしっかりと働かず本来の深い呼吸ができなくなっている可能性があります。  
そして、壁に骨盤・肋骨・肩・頭をつけたまま息を吐ききることができるともチェックしてみてください。姿勢を保って深い呼吸ができることも大切です。  
ポイントは、吐くときに背の高さが変わらないようにすることです。

関心がある方は気軽にご連絡ください。

カラダ改善スタジオ YAPF  
(個別・少人数制の運動指導)

〒167-0042

東京都杉並区西荻北 3-21-2 徳田ビル 202

Tel:03-3396-9772

Address:www5.plala.or.jp/yapf/

※予約制になっています



## 吉祥寺千賀整形外科からのお知らせ

セミナー開催のお知らせ

○ そ~らの家セミナー『**転倒予防**』

日時：6月24日(水)10:00~11:00

場所：そ~らの家 (吉祥寺南町 5-6-16)

○ 千賀グッドヘルスセミナー『**骨と脳を鍛えよう**』

日時：7月8日(水)10:30~12:00

場所：吉祥寺千賀整形外科

当院の理学療法士が説明していきます。

※ 参加希望の方は当院受付までご連絡ください。

吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003

東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19

Tel:0422-24-6431 fax:0422-24-6418

次号の千賀 NEWS は 8 月に発行予定です。