

足・腰

が…

痛い

つらい

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

早めに医師に相談しましょう。

監修: 赤心堂病院 整形外科 宮本 雅史先生

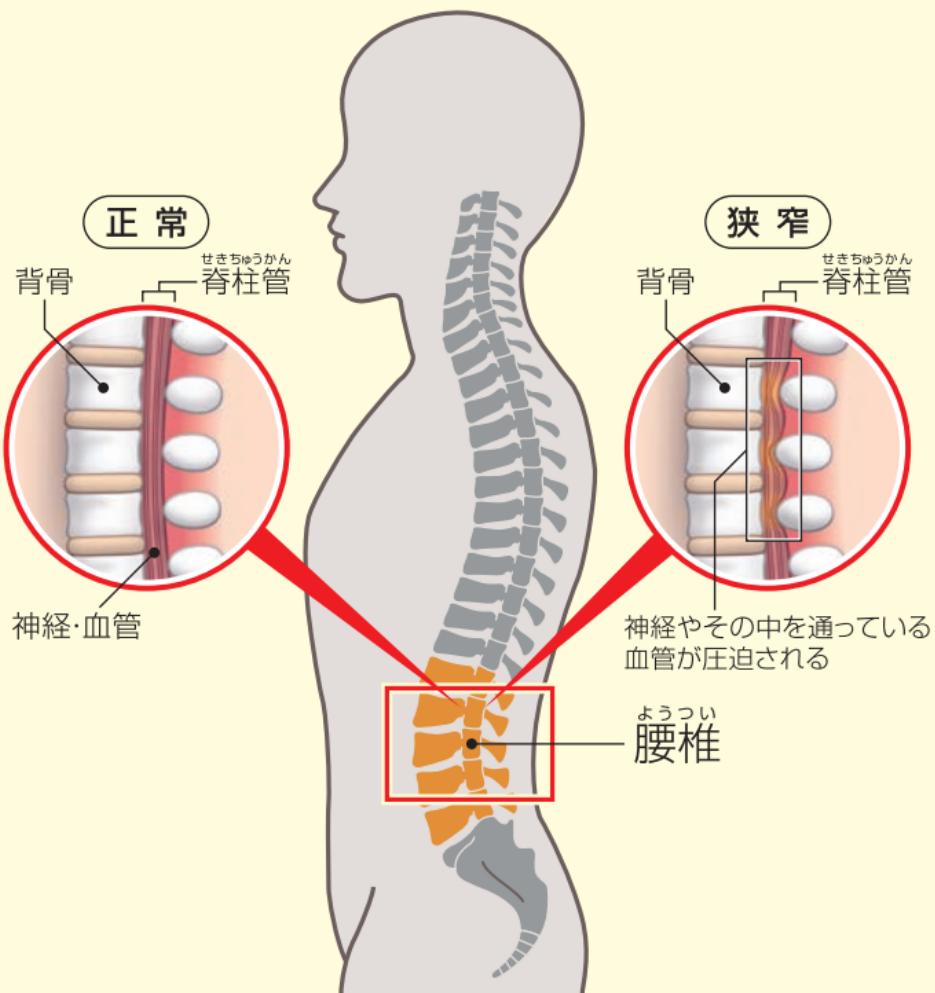


沢井製薬株式会社

よ う ぶ せ き ち ゆ う か ん き ょ う さ く し ょ う

腰部脊柱管狭窄症とは？

加齢などにより腰のあたりの背骨が変形したり、軟骨が突き出たりすることで、脊柱管内の神経やその中を通っている血管が圧迫されて、腰痛や足のしびれ、痛み、だるさなどが生じる病気です。

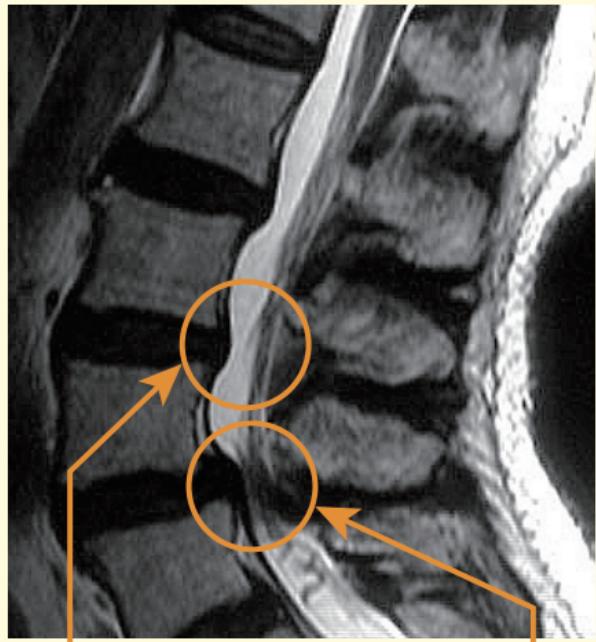


診断

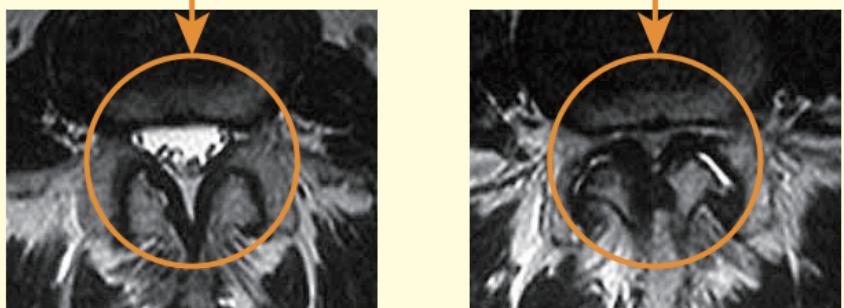
問診の他、補助診断としてX線、CTまたはMRIなどの画像検査により診断します。

MRI所見（磁気共鳴画像法）

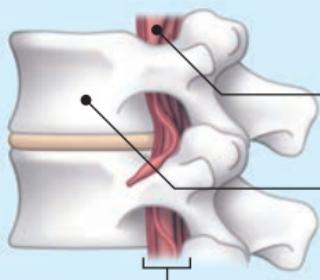
側面図



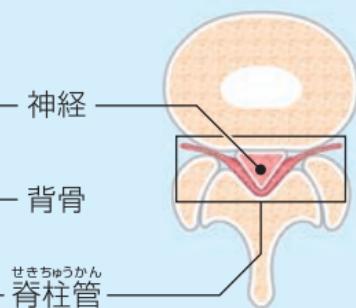
断面図



側面図



断面図



ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう しんだん 腰部脊柱管狭窄症と診断されたら…

■ こんな治療を行います

症状にあわせて、薬物療法、理学療法、運動療法、ブロック療法などの保存療法を行います。これらでは十分な効果が得られず、症状が改善されない場合には手術を行うこともあります。

非ステロイド性抗炎症薬

痛みを抑えます。

薬物療法

(主に用いられる薬剤)

プロスタグランジンE₁製剤

血流を改善します。

筋弛緩薬

筋肉の凝りを和らげます。

ビタミンB₁₂製剤

神経の働きを助けます。

理学療法

コルセットなどの装具療法や、手術後の症状を軽くする可能性のある電気刺激療法などがあります。

運動療法

腹筋、腰背筋および骨盤周囲の筋肉のストレッチと筋力増強を行います。

ブロック療法

圧迫されている神経の周りに局所麻酔薬やステロイド薬を注射し、痛みの伝達を遮断し、炎症を抑えます。

手術

神経の圧迫を除去する手術などがあります。

不安なことやわからないことがあつたら医師、薬剤師に相談しましょう。



■ 日常生活での注意点

腰に負担をかけないよう日常生活には十分注意しましょう。

重い物を持つことや
重労働はさける

腰を**冷やさない**

長時間、体を**そらす**
姿勢をとらない

体重を減らす

寝るときは

横向きで、
少し丸くなって寝るとよい



仰向きでしか寝られない人は
膝下に枕などを入れて
膝を曲げて寝るとよい

**かかとの高い
はき物**は控える

歩くときは少し
前かがみで



杖や手押し車を使用するとよい
可能であれば自転車を利用する

長い距離を歩くときは
途中に**休憩**を入れる



仰向けになって
足を交互に抱え、腰の後ろにある
関節や**筋膜**(すじ)を伸ばす

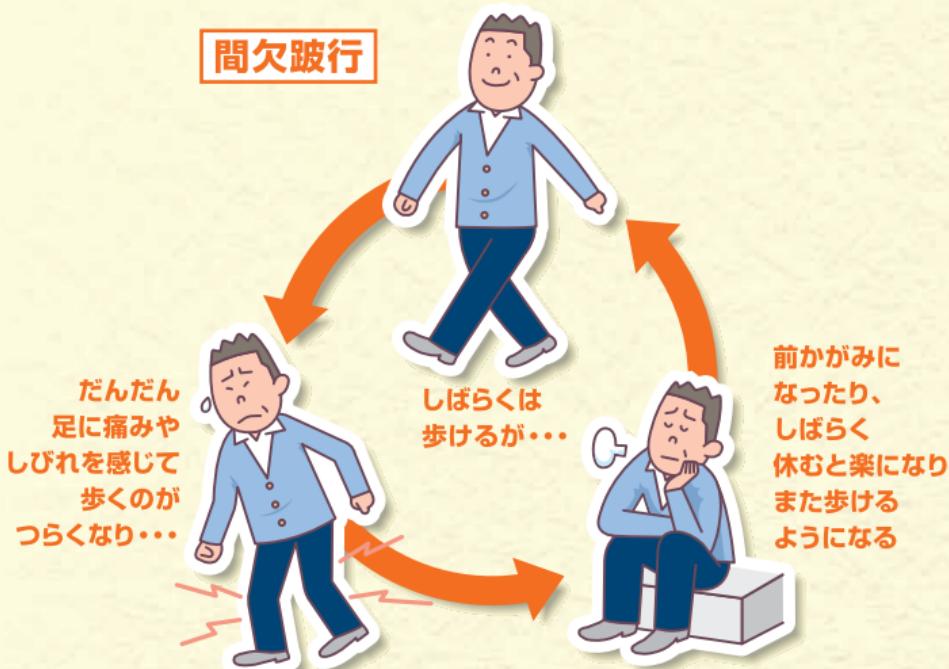
腹筋や**腰背筋**(きた)
を鍛える
(腰椎への負担が軽減されます)



日常生活での注意点は症状により異なりますので、
医師の指示に従って行いましょう。

こんな症状を我慢していませんか？

- 臀部（おしり）から足のしびれ、痛み、だるさ
- 立ち続けたり歩いたりすると足にしびれや痛みがでる
- 足のしびれや痛みは、前かがみになったり、しばらく座っていると軽くなり、また歩けるようになることを繰り返す（間欠跛行）かんけつはこう
- 足の筋力低下や排尿障害
- 腰痛（腰痛がない場合もあります）



これらの症状に思い当たる方は

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう

腰部脊柱管狭窄症の可能性があります。

早めに医師に相談しましょう。

医療機関名・連絡先