


そ~らの家健康セミナー
せきちゅうかんきょうさくしょう

『 脊柱管狭窄症 』 ってなに？



吉祥寺千賀整形外科
理学療法士
佐藤 靖洋
平井 裕人

平成28年10月5日

このような症状はありますか！？



腰や脚の痛み



長時間の歩きが大変



腰を反るのがツライ



脚の力が入りづらい



脚のしびれ



排尿を行いづらい

いかがでしょうか！？
『脊柱管狭窄症』の疑いがあります…


脊柱管狭窄症とは？

加齢、労働、あるいは背骨の病気による影響で変形した椎間板と、背骨や椎間関節から突出した骨などにより、**神経が圧迫される病気**

日本整形外科学会HPより引用

主な症状

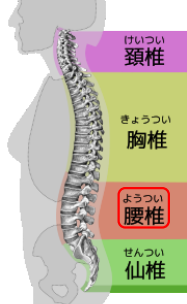
- ・ 腰の痛み
- ・ 脚のしびれや痛み
- ・ 長時間の歩行困難 (間欠性跛行)



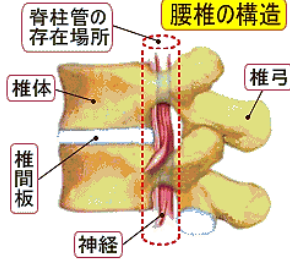
少し休めば、また歩けるんだけど…

脊柱管狭窄症がなぜ起きる？

脊柱管 : 背骨や椎間板、関節、靭帯で囲まれた脊髄の神経が通るトンネル



腰椎の構造



椎管の存在場所

椎弓

椎体

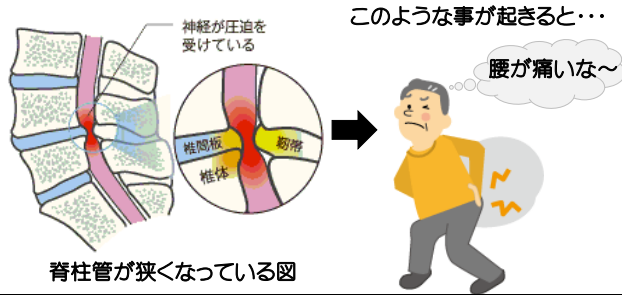
椎間板

神経

脊柱管に問題が起きるとは…

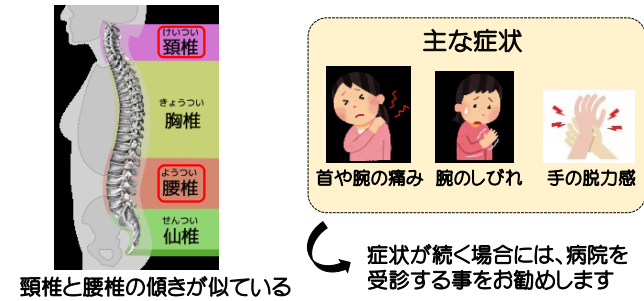
脊柱管狭窄症がなぜ起きる？

脊柱管が狭くなって神経が圧迫され、血流低下して、脊柱管狭窄症が発症する



ちなみに…

脊柱管狭窄症は、腰だけでなく、頸(首)にできる可能性もある



脊柱管狭窄症は何で分かる？

判断方法



腰や脚などの症状



整形外科テスト



画像所見(MRI)

脊柱管狭窄症は何で分かる？

MRI画像を見て…



正常の腰椎 脊柱管狭窄症

右図のように脊柱管が狭くなってしまう。MRI画像だと、どの場所がどのくらい狭くなっているか分かりますね！

第4腰椎~第5腰椎の高さで脊柱管が狭まっている



千賀院長

脊柱管狭窄症の治療方法は？

① 保存療法

・ 薬物療法

消炎鎮痛剤(投薬や湿布)により、痛みやしびれなどの症状を減らしていく

また、血流改善剤を投薬して、間欠性跛行(長時間歩行困難)などの循環障害を軽減させていく

非ステロイド抗炎症剤(NSAID)、神経障害性疼痛治療剤、オピオイド受容体刺激薬など…



脊柱管狭窄症の治療方法は？

① 保存療法

・ 神経ブロック注射

障害部位に局所的麻酔薬を注入する。また、抗炎症剤も注入し、症状を軽くしていく

仙骨裂孔ブロック、硬膜外ブロック、神経根ブロック、椎間板ブロック、椎間関節ブロックなど…



脊柱管狭窄症の治療方法は？

① 保存療法

・ 装具療法

腰部固定帯(コルセット)を着用して腰の動き(特に反る動き)を制限して痛みを減らしていく



・ 理学療法(リハビリ)

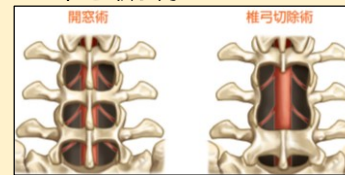
低周波や牽引などの機器を使用する。また、理学療法士とのリハビリを行い、姿勢や身体機能を変えていく

脊柱管狭窄症の治療方法は？

② 手術療法

・ 除圧術

背骨の神経を圧迫している靭帯や骨の一部を取り除く



背骨を後ろから見た図

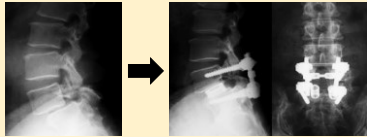
状態によって、様々な方法がありますね！



脊柱管狭窄症の治療方法は？

② 手術療法

- 除圧固定術
除圧術に加えて背骨の固定を行う
腰椎変性すべり症などで背骨が不安定の場合に行われる



手術前後のレントゲン写真

背骨の過度な動きを防いでいきます



保存療法 or 手術療法



脊柱管狭窄症になったら…
(診察・画像などにより診断されたら…)

腰・脚の痛み
脚のしびれ
長時間の歩行困難

生活困難な腰・脚の痛み
急激な脚の筋力低下
排尿・排便障害

保存療法を経過観察する

経過が悪いと…

手術検討をする

※ あくまでも目安です

医師の診断・相談を元に手術が検討されます

自分の力で何とかならないかな？

脊柱管狭窄症にならないためにはどうすればいいのかな？



脊柱管狭窄症にならないための運動や日常生活での注意点について、実践して考えていきましょう！！



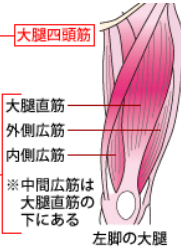
体操



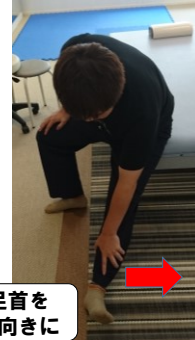
もも前のストレッチ



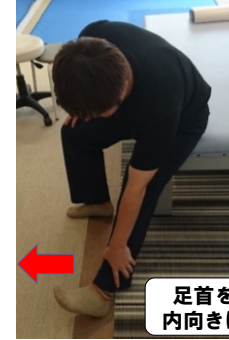
大腿四頭筋の図



もも裏のストレッチ

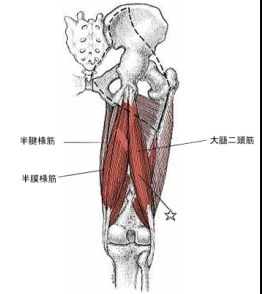


足首を
外向きに



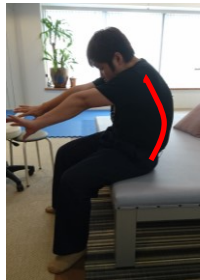
足首を
内向きに

ハムストリングスの図

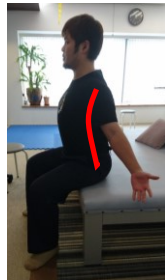


足首の向きによっても伸びる場所が変わります。

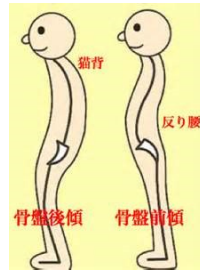
背骨の運動



手のひらを内向き
にして背中を丸める

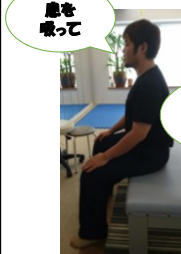


手のひらを外向き
にして背中を伸ばす



どちらかに固まる
のではなく、
動くのが理想です。

インナーマッスルを鍛える



ゆっくりと鼻か
ら息を吸う



ゆっくりと口から息を吐
き、下腹に力を入れる



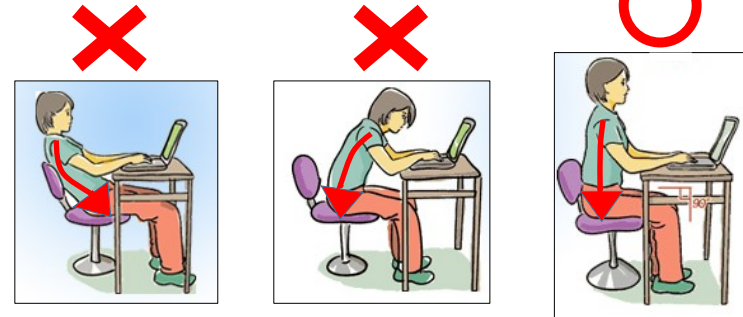
背中を床に
押しつける
意識

日常生活

•どのような姿勢や動作が脊柱管狭窄症(腰痛)の原因になるのでしょうか？



座る姿勢



椅子に座る場合には

膝関節が直角になる
椅子の高さ

腰に隙間がある場合、
タオルを入れる

足底全体を床につける

お尻を背もたれに密着



椅子からの立ち上がり

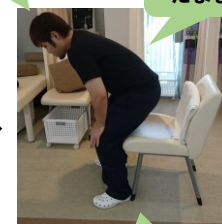


お尻を浅くする。



頭・肩・背部
が一直線になる
ように

肘かけを押す
or
座面を手で押す



頭から先行して
立ち上がる
ように

背筋は伸ばし
たまま保つ

両手は大腿の上に

掃除時の姿勢

腕はリラックス

体を深く前にかがめない

片足を一步前に出す

洗面時の姿勢

腕を洗面台につける

少し膝を曲げる

片脚を後ろに下げる

前かがみ作業時の姿勢

十分に脚を曲げる

片膝を立てる

脚を曲げて腰を落とす

道具を使って物を拾う

物を身体に密着

Q.どちらの方が腰の負担が少ないですか？ 床の物を持ち上げる

膝をしっかり曲げ、前かがみにならない

背部をまっすぐに

片脚を前に出し、物の横に置く

物を身体に密着

まとめ

- ・ 脊柱管狭窄症の病態について
→ どのような病気か、また治療法手術について学んだ
- ・ 狭窄症の、予防、改善の運動について
→ 痛みを引き起こさないための筋力強化ex, 体操等
- ・ 日常生活上での注意点
→ 腰にやさしい動き方、生活上のヒント