

〈PR〉

# カラダの 相談室

交野病院 院長兼  
信愛会脊椎脊髄センター  
センター長  
ほうしまる  
寶子丸 稔さん

第3回



## 腰椎の病気

腰痛や足のしびれは腰椎の中を走行する神経根の圧迫や腰椎の変形によるものです。中には頸椎の疾患や内臓の病気も原因になっていきます。単なる腰痛やしびれと思わず、一度は専門の医療機関で調べてください。

## 腰痛の対策は生活習慣の改善 慢性の痛みとしびれは問題

**Q** 80歳の男性です。足腰が痛くしびれもあります。この症状が数カ月も続いています。また、途中で休まないと歩けなくなる症状もあります。

**A** 筋肉や靭帯が傷んで起こる腰痛や急性の腰痛(ぎっくり腰など)では1、2週間も安静にしていると治ることが多いのですが、問題は質問のような2、3カ月以上続く慢性腰痛や足のしびれです。原因は腰部脊柱管狭窄(ようぶせきぢゅうかんきょうさく)症、腰椎椎間板(ついかんばん)ヘルニア、椎間板が変性し骨と骨の連結が少しずれたりして背骨が曲がる変形性脊椎(せきつい)症などです。

ほとんどは中枢神経から分岐した神経根が背骨の中で圧迫され、痛みやしびれが起きています。ただ、首の病気(頸椎症性脊髄症)から腰痛になることもあり、腰部に異常がなければ首を調べる必要があります。実際に頸椎の治療で腰痛が改善することがあります。

その他まれに内臓疾患などによって慢性腰痛が起ります。簡単な目安ですが、狭窄症は動く痛みですが、内臓疾患の場合はじっとしていても痛みがあることです。一度は専門の病院で腰痛やしびれの原因を検査することが大切です。

次に質問にあった症状は「間欠性跛行(かんけつぱいこう)」です。この症状は、脊柱管狭窄症が原因です。

安静時は足の痛みやしびれはあまりありませんが、歩行が長くなると症状は悪化し、前かがみで休息すると楽になり歩けるようになります。

前かがみになると脊柱管の圧迫が解除され楽になるのです。ただし、絶えず前かがみになると前を見るため首をそらすことになり首に悪い影響を与えることになり、間欠性跛行は連続して歩ける距離が100mを割ると手術した方が良いでしょう。

あと、よく知られている症状の坐骨神経痛は脊柱管狭窄症やヘルニアなどが原因で神経根が圧迫されて起こります。この症状はお尻から太もも、ふくらはぎに非常に強い痛みやしびれなどが起こります。ヘルニアでは座ると症状が悪化しますが、脊柱管狭窄症では座ると改善します。

腰の痛みや足のしびれの治療では脊柱管を圧迫する原因を取り除く手術が最終手段ですが、まずは、神経の血流をよくする内服薬を試します。あと、血流をよくするには入浴などで温めることです。

腰痛対策は日ごろから食生活ではカルシウムを摂り、運動では歩くことです。それらをしっかりと日常生活の中に取り入れてください。そして、脊椎の疾患では糖尿病の人が多くいます。糖分の摂りすぎは背骨を悪くすると知ってください。

〈企画・制作〉産経新聞社メディア営業局



ほうしまる・みのる 京都大学医学部卒業後、カリフォルニア大学サンディエゴ校に留学。平成11年、大津市民病院脳神経外科診療部長、信愛会脊椎脊髄センター長などを経て28年に交野病院院長を兼務。日本脳神経外科学会専門医、日本脊髄外科学会指導医など。Best Doctors in Japanに2020-2021など計4回選ばれている。  
☆社会医療法人交野病院 大阪府交野市松塚39の1  
TEL 072・891・0331(代)