むくみ・しびれ・痛みの最新治療

6月7日「リビング医療セミナー」 3人の専門家の講演をレポート

成尾整形外科病院　脊椎外科部長

村上 直也 先生

（問／096-371-1188）

第２部

腰部脊柱管狭窄症

腰痛、足のしびれや痛み…。50代以上なら「腰部脊柱管狭窄症」の疑いも！

辛い腰痛や足の痛みなどを、「歳だから仕方ない」と我慢していませんか。もしかしたら「腰部脊柱管狭窄症」の可能性が考えられます。

原因は、腰にある細い神経の束・馬尾神経や神経根が圧迫されること。症状として一番特徴的なのは「間欠跛行（はこう）」と呼ばれるものです。歩いていると、痛みやしびれで歩行が困難になるけれど、少し休むと回復して歩けるようになる症状です。また「背筋を伸ばした状態よりも、前かがみのほうがラク」という人も注意。身体を曲げることで脊柱管が広がり、痛みが緩和されているかもしれないので、一度診察を受けてみましょう。

保存的療法が基本 手術の選択も

薬の内服や痛みが強い場合はブロック注射、またストレッチなどの理学療法などで経過を観察します。それでも改善が見られない場合は、手術によって神経の圧迫を取り除きます（除圧という）。

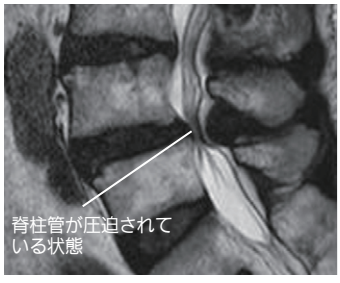
現在同院では70～80％、内視鏡手術を行っています（図1）。背部の片側からわずか約2㎝の切開で内視鏡や器具を挿入し、除圧などを行います。筋肉や組織が傷まず、出血が少ないため、術後の痛みが軽いというメリットがあります。手術後は翌日から歩行練習をし、早くて1週間、遅くても2～3週間ほどで退院できます。

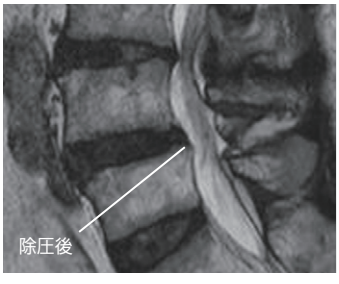
「放っておくと改善が難しくなるため、自己判断せずに早めにご相談ください」。

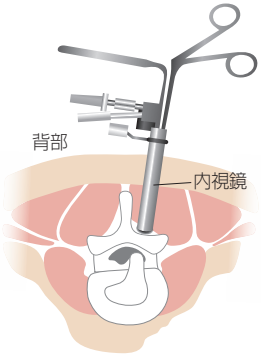
こんな症状は要注意！

- □ 長く歩けない。少し休むと回復して再び歩けるようになる
- □ 前かがみになるとラク
- □ トイレが近い
- □ 足の痛みやしびれがある

除圧前（上）と除圧後（下）







【図1】内視鏡手術のイメージ