せぼねお悩みドットコム

「せぼねお悩みドットコム*」はジンヴィ・ジャパンが運営しています。

腰痛・下肢の痛みやしびれは早期受診を。原因は「せぼねの病気」かも！？

腰が痛い、足がしびれる、歩きにくい、姿勢がくずれる。こうした症状は、背骨を通る神経の障害が原因になっていることがあります。近年、その治療方法は大きく進化しており、「年のせいだから仕方ない」と最初からあきらめず、適切に対処していくことが大切です。背骨の病気とその治療方法について、岡本石井病院の長張浩昌先生にお話を伺いました。

長張 浩昌 先生（ながはり ひろまさ）

医療法人社団正心会・岡本石井病院 静岡・焼津脊椎脊髄病センター センター長
脊椎外科部長

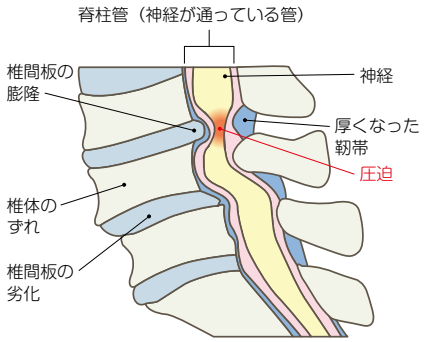
ドクタープロフィール

資格／日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、日本骨粗鬆症学会認定医、日本脊椎脊髄病学、会認定脊椎脊髄外科指導医

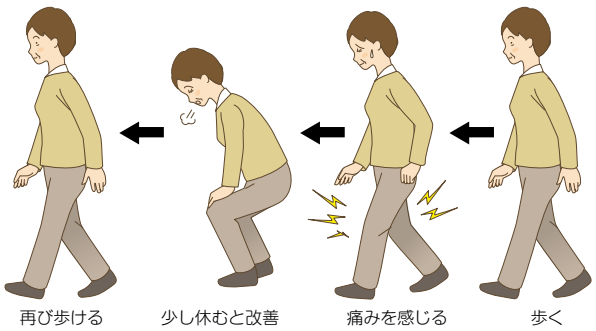
01 痛みやしびれの原因と治療について

Q1 腰痛・下肢の痛みやしびれはなぜ起きるのでしょうか？

腰痛・下肢の痛みやしびれにはさまざまな可能性が考えられますが、一般的に多いのは、背骨を通る神経が何らかの理由で圧迫されているケースです。加齢に伴い背骨（腰椎）が変形して骨のとげを生じる変形性腰椎症や、骨と骨の間にある椎間板が変形して飛び出してくる椎間板ヘルニア、積み木のように重なった腰椎の配列にずれが生じる腰椎すべり症などは代表例です。これらに関連して、背骨にある神経の通るトンネル（脊柱管）がどんどん狭くなる脊柱管狭窄症を併発することもあります。



腰部脊柱管狭窄症



間欠性跛行

お尻から足にかけて痛みやしびれが続く坐骨神経痛は、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症に起因することが多いです。また、一定距離を歩くと痛みやしびれが出てきて休憩が必要になる間欠性跛行は、脊柱管狭窄症の主な症状です。一方、高齢になると骨が弱くなり、日常生活動作の中で知らないうちに骨折し、背中や腰の痛みとして表れる圧迫骨折もあります。レントゲン検査を受けて初めて気づくことも少なくなく、「いつのまにか骨折」と呼ばれる所以になっています。

Q2 整形外科を受診すべきタイミングとは？

何らかの気になる症状を感じていれば、まずは早めにお近くの整形外科クリニックを訪ねることをお勧めします。人によっては、しびれの感覚が「しびれ」という言葉に直接結びつかず、「重だるい」「じんじんする」などと表現されることもあります。何となく違和感があるものの、受診するほどなのかが分からず、迷っているうちに病気を悪化させてしまう方も見受けられます。家事や外出などの日常生活がつらい、仕事に支障がある時はもちろん、痛みのために気持ちが沈みがちといった精神的な影響を感じるのであれば、それも受診のタイミングと考えてください。

なお、筋力低下や排尿障害を伴う場合は、早急な受診が必要です。神経が負うダメージとしては、痛みやしびれより「力が入らない」方が重篤であり、神経の機能の回復が難しくなります。

受診の有無に関わらず、腰に負担がかかる作業は極力避け、どうしても必要なら負担を軽減できるような工夫が必要です。例えば床から荷物を持ち上げる時は腰を屈めないようにしたり、草むしりやお風呂掃除などの中腰作業は低い椅子を使用するなどの工夫が必要です。

腰痛、下肢痛イメージ

Q3 背骨の病気の治療方法について教えてください

患者さんの病状によって治療も異なりますが、大きくは手術と手術以外の保存療法に分けられます。まずは保存療法にしっかりと取り組みます。痛み止めの服用、運動療法や電気療法などのリハビリテーションが代表的です。

一般的に最初に処方される消炎鎮痛剤などは変形した骨や椎間板を元通りにするものではありませんが、炎症を抑えて痛みを緩和することで、今まで動かしづらかった部位を動かせるようになり、適切な姿勢を取りやすくなります。その他にも様々な作用によって痛みを和らげる薬もあります。精神的な健康を考えても、まず痛みを和らげるのは大切なことです。

運動療法では、太ももの後ろ側や、ふくらはぎからアキレス腱にかけてのストレッチが効果的なことが多いです。

すべり症や圧迫骨折などで不安定性がある場合、医師の管理のもと、ご自身に合ったコルセットを保険適用でつくることもできます。

これらを行っても症状が十分に改善しなければ、ブロック注射が次の選択肢となります。ブロック注射は、痛みのある神経の近くにステロイド剤や局所麻酔剤を直接注入するもので、いろいろな種類があります。痛み・炎症の軽減のほか、圧迫された神経の位置の特定を目的に用いることもあります。

大半の方は、これらの保存療法を組み合わせて行うことで症状が軽快していきます。保存療法を続けても、痛みのために家事ができない、着替えるのも大変など、日常生活に支障がある場合は手術を検討します。

コルセットのイメージ

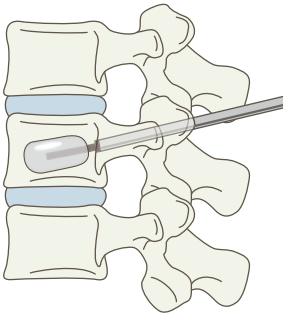
02 背骨の手術について

Q1 背骨の手術はどのように行いますか？

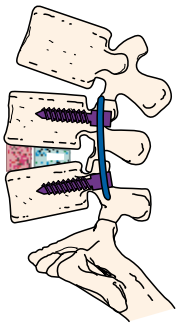
症状を引き起こしている原因に合わせて、それぞれ手術療法があります。変性した椎間板や骨のとげが神経を圧迫している場合は、それらを除去し、神経の通り道を広げます。さらに、すべり症などで骨のぐらつきが強い場合は骨を金属のインプラントで固定して、安定性を高めます。

近年では、内視鏡手術に代表されるように 、傷が小さく 、筋肉へのダメージが少ない術式が開発され普及しています。ただし、単純な傷の大きさだけではなく、出血量の低下や手術時間の短縮など、トータルで体への負担を抑えることで、回復・リハビリにかかる期間も短くなると考えられています。

圧迫骨折であれば 、背中に数ミリの穴を開け 、そこから中空の細い筒を設置して 、バルーンの付いた器具を骨の中に入れて 、それを膨らませて潰れた骨を持ち上げて 、そこにできた空洞に骨セメントを充填する方法もあります。経皮的椎体形成術と呼ばれるもので、ここ 10 年ほどで広がってきた低侵襲手術のひとつです。



経皮的椎体形成術



背骨を固定するインプラントのイメージ

Q2 手術を受けるにあたり年齢制限はありますか？

年齢だけで手術の可否が決まることはなく、低侵襲手術が普及してきたことで、適応となる患者さんの層は広がっています。全身状態がよければ 80 代以降でも手術は可能ですし、より安心・安全に手術を進められるよう、必要に応じて患者さんのかかりつけの内科の先生とも連絡を取り合います。腰痛や下肢のしびれのためにご自身で十分に動けなくなると認知機能や筋力が落ち、要介護となる可能性も上がるため、そうした悪循環を避けるために手術を選択するケースも増えています。

ただし、低侵襲といっても手術である以上全くリスクがないわけではなく、あくまで歩行などの日常生活を送るために必要な動作に著しい影響がある 、または保存的治療を行なっても改善のみられない強い痛みやしびれ、あるいは筋力低下、膀胱直腸障害がある方の選択肢となります。前述の通り、手術以外の治療も充実していますので、年齢を理由に最初から痛みやしびれをあきらめる必要はありません。まずはご自身の状態について客観的な診断を受け、適切な治療に向き合ってください。

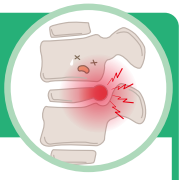
03 先生からのメッセージ

Q1 長張先生からのメッセージ

患者さんが置かれる状況は十人十色であり、病態だけでなく、生活環境や家族構成などまでが治療の進め方に関わってきます。患者さんも、その家族も笑顔になれるような治療が一番だと思っていますので、よく話し合い、それぞれのご事情を踏まえて診療に当たっています。

今日では、全国で地域医療連携が整ってきており、焼津･藤枝エリアでも、地域のクリニック・診療所と専門外来がある病院との間で、切れ目のない医療ネットワークが築かれています。かかりつけの整形外科で相談すれば、脊椎外科専門医を紹介してもらうこともできます。右記のチェックボックスも参考に、気になる症状がある時は早期受診を心がけてほしいと思います。

こんな時は脊椎外科専門医へご相談?!



- ☐ 薬を飲んでいるが、なかなかつらい症状が改善しない
- ☐ 少し歩くと歩けなくなり、前屈みや座位で休憩していると また歩けるようになる（間欠性跛行）
- ☐ 足に力が入らない、感覚が鈍い
- ☐ 腰の痛みと伴に排尿障害がある

上記のうち一つでも該当する症状がある方は、脊椎外科専門医にご相談をお勧めします。