



春の高尾山にて、モグラと遭遇。こぶにちは！
平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

もう春ですね。今年は暖冬でさらに暖春の影響もあり、桜の開花が早まるようです。今回は「腰部脊柱管狭窄症」と「風疹」についてのお話です。腰部脊柱管狭窄症は加齢とともに発症し、神経痛に対して最近では薬で症状の改善が期待できるようです。風疹については、合併症として先天性風疹症候群が最も問題であり、風疹の予防にはワクチン接種が重要です。いずれもとても興味深い内容となっております。是非ご一読ください。

腰部脊柱管狭窄症

はじめに

整形外科の病名は漢字が多く難しいととらえがちですが、この病気は病名の通り、腰部（腰の部分）の脊柱管（神経の通る管）が狭窄（狭くなっている）している疾患です。

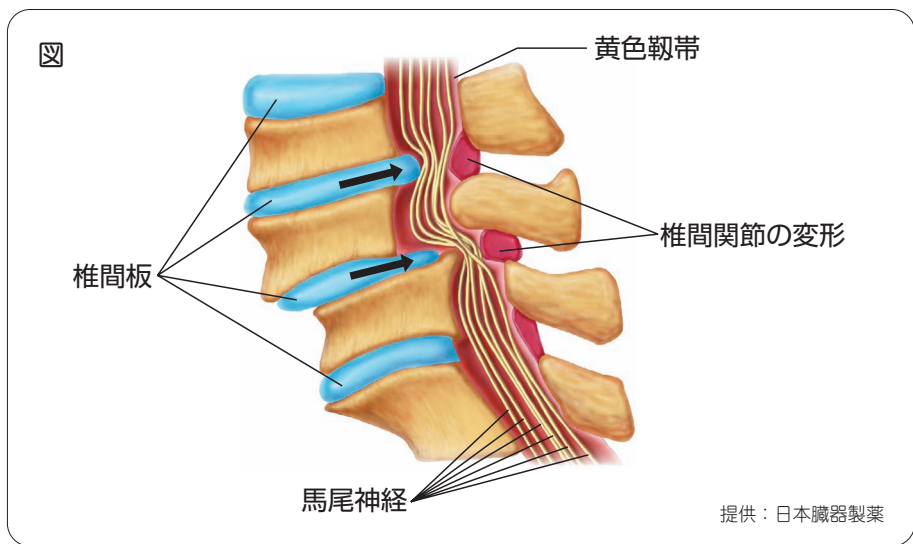
腰骨の中には馬尾神経と呼ばれる神経の束が入っていて、その神経が圧迫されることでさまざまな症状が出てくるのです。

原因

一番多いのは加齢に伴うものです。

図のごとく、歳をとるに従い椎間板という軟骨でできたクッションが悪くなり潰れてきます。そうすると前後に膨らみ、脊柱管の中にも出てくるのです。そして神経の入っている管の後ろには黄色靭帯や椎間関節というものがあり、やはり加齢に伴いその靭帯が厚くなったり、関節が変形して膨らんだりして脊柱管の中に出てきます。このように前と後ろから馬尾神経が圧迫され、それが一か所ではなく何か所かで同じことが起こってくるのです。

似たような病気で腰椎椎間板ヘルニアというものがありますが、椎間板ヘルニアの場合、椎間板が飛び出して主には馬尾神経から枝分かれをした神経根を直接圧迫しておこる病気です。圧迫される部位が異なることによって全く違う症状を引き起こすのです。



提供：日本臓器製薬

症状

特徴的な症状は、腰痛、間欠性跛行、坐骨神経痛、足の痺れなどです。

間欠性跛行

というのは、安静時には症状はないのですが、一定の時間歩くことによりお尻から太ももの後ろ、ふくらはぎの痛みやしびれが出現することです。痛みが出た時に歩行を中止し、前かがみになることにより数分で症状が改善します。

似たような症状が出る病気で閉塞性動脈硬化症というのがあります。動脈硬化などにより足に向かう血流が悪くなる病気です。ただし、閉塞性動脈硬化症の場合、立ち止まることで症状は改善するのですが腰を前に傾けて改善するということはありません。

坐骨神経痛

名前の通り、お尻の坐骨の部分に痛みが出現することです。

腰の病気なので腰痛が出ると思われがちですが必ずしもそうではなく、坐骨神経痛や太ももの痛みが中心の場合も少なくはありません。特に突っ張った、筋肉痛のような痛みが出る人が多いです。

治療

先ほど書いた通り、老化に伴う病気なので薬や注射でこの病気が根治できるということはありません、つまり若返るしかないわけです。

しかし、投薬や注射により症状を改善あるいは一定の期間でなくすることはできます。

最近では神経障害性疼痛に効く痛み止め、いわゆる神経痛の薬が多く使われるようになってきました。もちろん今までに使用されていた消炎鎮痛剤や外用剤、リハビリを併用することもあります。

改善がなければブロック注射を行います。一般的に言われているブロック注射というのは脊柱管の中の硬膜外腔というところに局所麻酔薬などを注入し腰の神経に軽い麻酔をかけるような治療法です。

薬物、注射治療にて改善せず日常生活に支障を引き起こす場合は手術治療を選択する場合があります。脊柱管拡大術といわれ腰の骨の一部を削り脊柱管を広げる手術のことです。また、スクリューなどを使用して腰の骨を固定する必要があることもあります。

おわりに

腰部脊柱管狭窄症という病気は加齢に伴い誰でも発症する可能性のある病気ですが、投薬で症状の改善がかなり期待できる病気でもあります。腰痛、両下肢の痛みが長く続きお悩みのようであれば、近隣の整形外科で治療が可能です。ぜひ一度受診を試してみてください。

(相模原市医師会 田辺 賀則)

～市民公開講座の中止のお知らせ～

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、市民公開講座を中止することにいたしました。

令和2年3月7日 健康寿命の延伸とタバコ問題（禁煙）

令和2年3月28日 頭痛で困っていませんか？

詳細は相模原市医師会ホームページをご覧ください。

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間
土曜日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間
休日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間

市民のみみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

