

# 腰痛や足のしびれは背骨の病気が原因のことも。早期に専門医に相談し適切な治療を



**岡崎 洋之 先生**  
三愛会総合病院 整形外科診療部長

**ドクタープロフィール**  
専門分野：脊椎外科・外傷全般  
資格：日本整形外科学会整形外科専門医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、難病指定医、身体障害者福祉法第15条指定医師、小児運動器疾患指導管理医師



**尾又 弘晃 先生**  
三愛会総合病院 整形外科医長

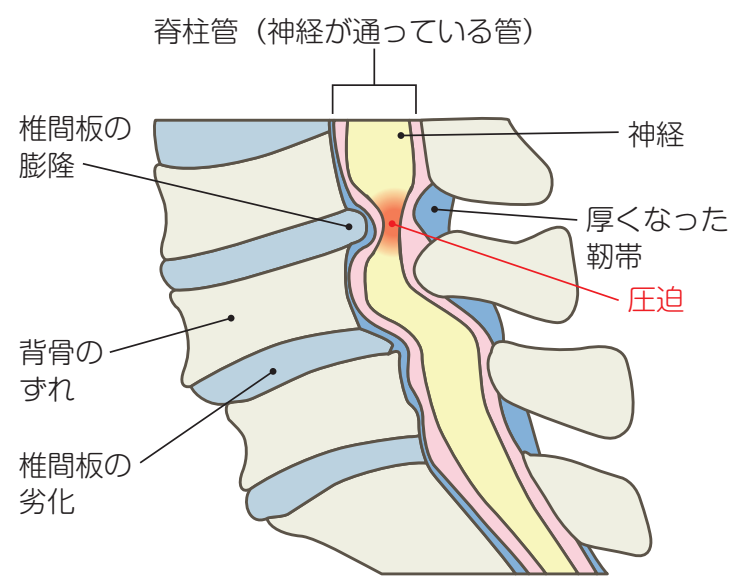
**ドクタープロフィール**  
専門分野：脊椎外科・外傷全般  
資格：日本整形外科学会整形外科専門医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医、難病指定医、昭和大学整形外科兼任講師 医学博士

腰痛や足のしびれを気にしながらも「少し休めば良くなるから」など、ついつい受診を先延ばしにしていないでしょうか。今回は三愛会総合病院を訪ね、症状を起こす背骨のしくみや病院で受けられる治療などについて、岡崎先生と尾又先生に話を伺いました。

## 腰の痛みや足のしびれはどうして起きるのでしょうか？

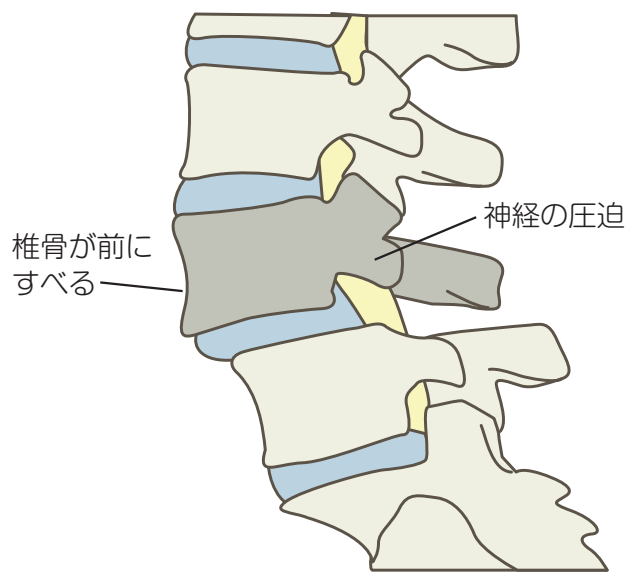
**尾又** 腰の痛みや足のしびれは、背骨の疾患が元になっているケースが多々あります。背骨のしくみを説明すると、背骨は首からお尻まで連なっていて中には脊柱管（せきちゅうかん）という脊髄（せきずい）が通るトンネルのようなものがあり、椎骨（ついこつ）・椎間板（ついかんばん）・椎間関節（ついかんかんせつ）・黄色靱帯（おうしょくじんたい）などに囲まれています。脊髄は、5つある腰の骨の1番上(第1腰椎)の位置で馬尾(ばび)となり、さらに神経根（しんけいこん）として背骨の外へ向かっています。一般的に、脊髄、馬尾、神経根はいずれも神経と呼ばれます。

何らかの要因により、馬尾や神経根の通りが狭くなり、神経が圧迫されると、太ももや膝下にしびれや痛みとして現れてきます。これが腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）です。しばらく歩くと痛みやしびれが生じ、少し休むとまた歩けるようになるものの、ふたたび歩くとまた痛みやしびれが生じるような間欠性跛行（かんけつせいはこう）が発生することもあります。



## 腰椎変性すべり症とはどんな病気ですか？

**岡崎** 腰椎変性すべり症は、横から見たとき骨が階段状に前後にずれた状態になるもので、それにより神経の通り道が細くなり、結果として多くの場合、腰部脊柱管狭窄症を合併します。腰椎変性すべり症では、足の痛みやしびれに加えて、腰痛を訴える方も多いです。腰を繰り返す曲



腰椎変性すべり症

げ伸ばししたり、重いものを持ち上げたりすることで、症状が強くなることがあります。加齢に伴って背筋が落ちたり、椎間関節が痛むことで生じる病気であり、60代以上の女性によくみられます。

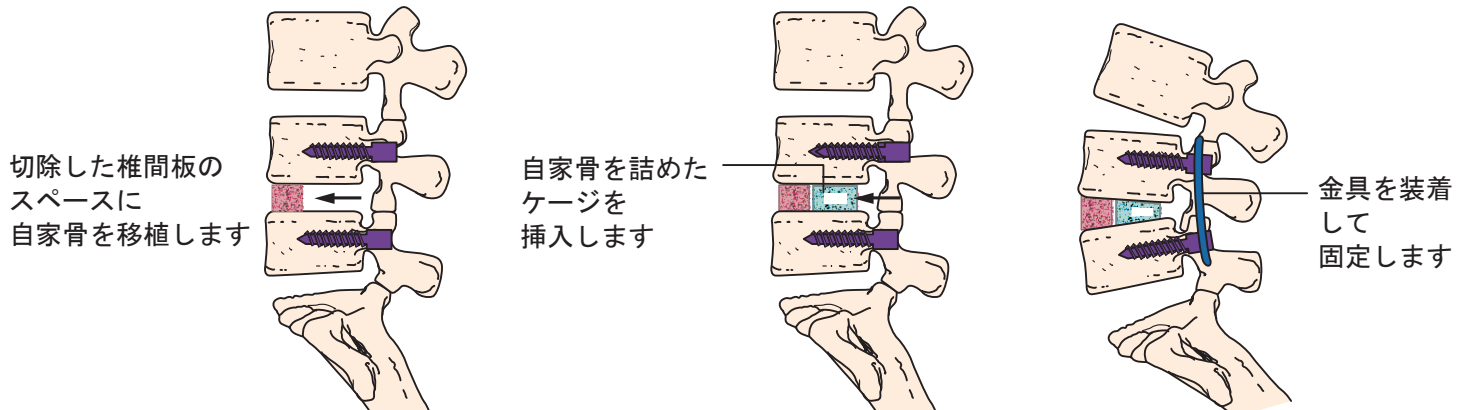
## 腰部脊柱管狭窄症や腰椎変性すべり症の治療方法を教えてください。

**岡崎** 多くの場合、症状はゆるやかに進むため、まずは保存療法（手術以外の方法）をしっかりと行います。保存療法では、鎮痛剤や神経の周りの血流をよくする血管拡張剤を使ったり、痛みを感じる神経を直接遮断するブロック療法（硬膜外ブロック・神経根ブロック）を用います。コルセットによる装具療法や、体幹を鍛える運動療法が有効なこともあります。一般的には、症状があまり進んでいない段階で受診された患者さんは、保存療法を行うことによって手術を回避できる可能性があります。



## 実際の手術はどのように行いますか？

**尾又** 手術方法には、除圧術と固定術があります。除圧術は、脊柱管を狭くしている骨や靱帯、椎間板を削り、脊柱管を広げて神経の圧迫を和らげるもの。固定術は、除圧後に金属製の器具などで骨と骨の間を固定し、ぐらつきを抑えるものです。また切除した椎間板の部分には、ご自身の体から採取した骨（自家骨）を詰めたケージと呼ばれる器具を入れ、金具で留めることで、周りの骨との骨癒合（こつゆごう）を促します。さらに背骨の変形があれば、正しい位置に戻す矯正術も行います。



腰椎後方椎体間固定術

## 岡崎先生、尾又先生から腰の痛みや足のしびれに悩んでいる方にメッセージ

**岡崎** 医療の進歩とともに、腰部脊柱管狭窄症の治療方法は確立されてきました。手術はその中のひとつであり、すべての患者さんに当てはまるわけではありません。同じ病名であっても患者さんの背景、今後起こりうる変化、画像所見などによって治療法は異なりますし、術後の回復の程度・期間もさまざまです。まずご自身が今どのような状態にあり、今後どのように治療を進めていくべきなのか、医師に相談し、理解していただければと思います。

**尾又** 腰の手術をしたら寝たきりになる、歩けなくなるといった誤った情報に惑わされている患者さんをしばしば見受けます。しかし実際は、手術方法が進歩したことで合併症が起きにくい環境が整っていること、また合併症を予防するためにさまざまな対策がなされていることを知っていただきたいです。気になる痛みやしびれがあれば、まずは整形外科を受診し、ご自身が信頼できる医師のもとで積極的に治療に向き合っていくことをお勧めします。