

自覚症状のある方は早期の受診を

せき ちゆう かん きょう さく しょう 脊 柱 管 狭 窄 症

休んでいるときは下半身の痺れや痛みが治まる。だから医療機関は受診していない——こうした方は要注意です。脊柱管狭窄症は、初期の段階で治療することで根治する可能性が高くなります。

高齢者世代を悩ませる 脊柱管狭窄症

脊柱（背骨）のなかには、血管や神経が通っている管があり、これを「脊柱管」と呼びます。この脊柱管が、加齢によって変形して狭くなると血管や神経が障害され、痛みや痺れといった症状をもたらします。

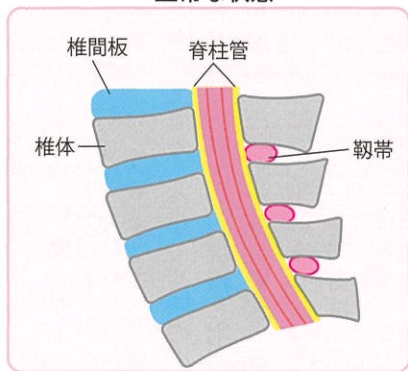
これが「脊柱管狭窄症」です。脊柱管狭窄症の患者数は240万人と推定され、高齢者世代の方の多くが悩まされています。

脊柱管狭窄症の 自覚症状（間欠跛行）

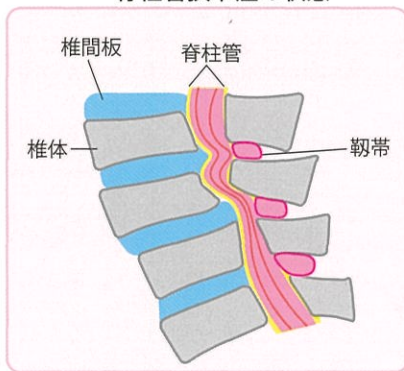
脊柱管狭窄症の症状の代表的な自覚症状に、「間欠跛行」があります。

間欠跛行の特徴としては、歩き始めてしばらくすると、腰や臀部、

正常な状態



脊柱管狭窄症の状態



太もも、ふくらはぎに痛みや痺れが起きますが、前かがみの姿勢で休息をとると症状が楽になります。なぜ、前かがみの姿勢をとると症状が楽になるかというと、脊柱管狭窄症の場合は、背中側から脊柱管内の神経が圧迫されているためです。

この症状は椎椎間板ヘルニアとも似ていますが、お腹側から背骨の神経が圧迫される椎椎間板ヘルニアと対照的でもあります。

間欠跛行は治療を行なわないと、わずかな距離の歩行や数分立つているだけでも痺れや痛みが生じるようになるだけでなく、安静にしているだけでも、あるいは排尿障害が起こることがあります。すでにこうした状態に症状が進んでいる場合は、至急、整形外科を受診してください。

脊柱管狭窄症の 治療（保存療法）

治療は、基本的に、薬物療法を中心とした保存療法が行なわれます。

薬物療法には、中枢神経周辺の

血流を改善する薬や、神経に直接働きかける薬を使用します。これらの薬物療法で痛みが改善されない場合は、神経のそばに局所麻酔やステロイド薬を注射することで痛みを遮断する、「神経ブロック療法」が行なわれます。

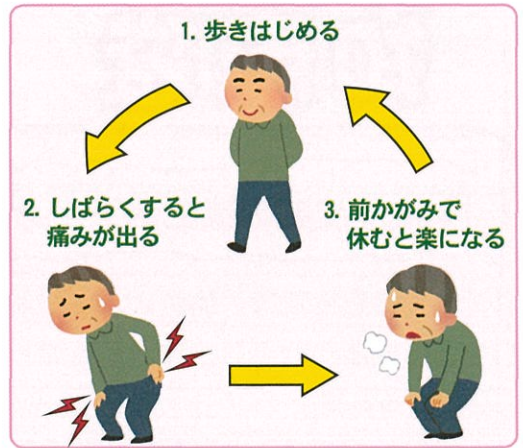
薬物療法に加えて、コルセットの装着や温熱療法も有効です。

こうした保存療法は、ほとんどの場合、3か月程度治療を続ければ症状の改善が見込めます。

脊柱管狭窄症の治療（手術療法）

保存療法では症状が改善されない場合やすでに神経の障害が進行している場合、特に排尿障害がある場合には、手術療法が検討されます。

脊柱管狭窄症の手術療法で代表的なものは、「椎弓骨切り術」です。これは、神経を圧迫している椎弓という骨を切除することで症状を改善します。手術にかかる時間は



間欠跛行の症状

1時間半から2時間程度。約2週間の入院が必要になります。

脊柱管のなかにある中枢神経は、一度障害を受けると再生しません。手術療法は高い治療効果が実証されていますが、神経の障害が進んでいる場合は、手術後も痺れが完全に取れないケースもあります。医師に詳しい話を聞いて治療を受けることが大切です。

手術のあとに合併症がなければ、筋力の低下を防ぐために比較的早い段階からリハビリテーションが始められます。そして、退院後もリハビリテーションを継続することで、再発を防ぎます。

生活ほっとニュース



電動歯ブラシ

日本における電動歯ブラシの利用は、25年ほど前から一般化しました。現在では、10人に一人が使用しているというデータもあります。

正しく使えば効果の高い製品ですが、間違った方法で電動歯ブラシを使って、口腔内の健康を損ねているケースも見られます。

電動歯ブラシの使い方

で一番多くみられる間違いは、ごしごしと手を大きく動かして歯を磨いてしまうことです。こうした使い方は歯茎を傷め、歯周病の発症や悪化につながる恐れがあります。電動歯ブラシは、機械がブラシを振動させているので、

ブラシを歯や歯と歯茎の間に軽くあてるだけにしてください。

電動歯ブラシの持ち方は、本体の中央付近を、ペンや鉛筆を持つときと同じように持つのがよいとされています。ブラシを歯に強く当てないようにしますが、電動歯ブラシを効果的に使用するコツです。このほうがブラシの振動が阻害されず、より効果的に歯垢が落とせます。

歯に対して電動歯ブラシをあてるときは、ブラシの上面がまっすぐ当たるようにしましょう。そして、歯と歯茎の間を磨くためにブラシをあてるときは、45度の角度が理想的です。

電動歯ブラシでも普通の歯ブラシと同様に、歯と歯の隙間にはブラシが届かないケースがあります。歯磨きのときは、歯間ブラシやデンタルフロスを併用することを勧めます。

