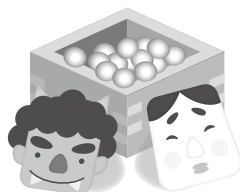




つばさだより No.243  
2015年2月



つばさ薬局 多賀城店 ☎022(366)8001 吉川店 ☎0229(22)7010  
長町店 ☎022(308)5711 泉店 ☎022(772)1571  
船岡店 ☎0224(58)1065 若林店 ☎022(289)8777  
中新田店 ☎0229(64)1888 松陽台店 ☎022(361)9444  
松島店 ☎022(353)2990 ことた店 ☎0229(31)2550  
玉川店 ☎022(365)2838

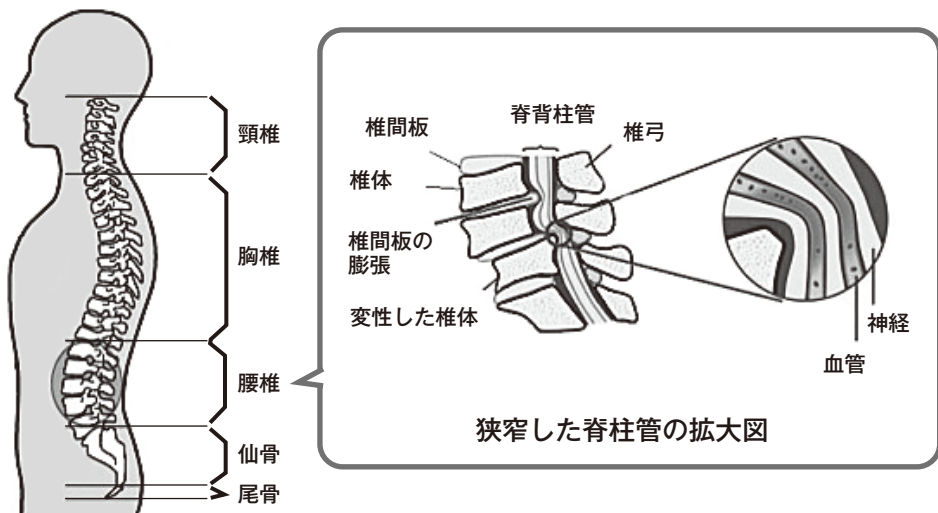
## 脊柱管狭窄症とは

はじめに、背骨は椎骨という骨が積み重なってできています。椎骨は椎体と椎弓からなり、その間にある空間（椎孔）が積み重なってできるのが脊柱管です。脊柱管の中には神経の束や血管が通っています。脊柱管はそれらを守る役割があります。神経は脊柱管の中で枝分かれして体の各部へと伸びていきます。

脊柱管を構成する組織の変形により脊柱管が狭くなってしまうと、脊柱管の中を通っている神経や枝分かれする神経と、神経に伴走する血管が圧迫されることで、血流や神経が障害され、症状として腰痛や下肢のしびれなどが起こります。

特に、腰椎で起こる腰部脊柱管狭窄症は国内患者数が推定240万人とも言われており、大きな要因として加齢が挙げられます。





## 主な症状

腰痛、腰の周りが重かったり、違和感、はり感がある、などに加えて、足にしびれや痛みがある、普段はなんともないが、歩き出すと足がしびれて歩けなかったり、歩きにくくなるが、前かがみで休むとまた歩けるようになる『間欠跛行（かんけつはこう）』などの症状が腰部脊背柱管狭窄症の代表的な症状です。



①歩き始めは  
なんともない



②しばらくすると  
足に痛みや痺れが  
でて歩けない



③前かがみになって  
休むと楽になる

# 治療法

治療法は大きく分けて、保存療法と手術療法の2つがあり、重症の場合を除き保存療法から始めます。保存療法には薬物療法、理学療法、運動療法、神経ブロック療法があります。

## 薬物療法

痛み止めの他、筋肉の緊張を和らげる薬や、神経障害の症状を改善する薬などが使われます。

## 理学療法

腰の反りが強くなると狭窄部位が圧迫され、痛みやしびれなどの症状が悪化することがあります。牽引（けんいん）療法（通院で行う電動式の間欠牽引、入院で行う持続牽引）と、マイクロ波などによる温熱療法（ホットパック療法）、血液循環をよくする超音波療法、筋肉のマッサージや体操療法などがあります。いずれも、腰痛が軽くなると感じる人が多い治療法ですが、症状が悪化したり、改善しない場合は医師へ相談しましょう。



## 運動療法

腹筋や大殿筋（お尻の筋肉）など、体の表面の筋肉を鍛える運動と、腸腰筋などからだの中心に近い所の筋肉を鍛えるものがあります。骨を支える筋肉を鍛えることで痛みを軽くする治療法です。最初は医師や理学療法士の指導の下で行う方が安全でしょう。

## 神経ブロック療法

神経の痛む場所に局所麻酔薬を注入し、神経を麻痺させて痛みをとる方法です。薬物療法で効果が得られない場合や、痛みが強い場合などに実施します。

## 日常生活上の注意

神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つと強くなり、前かがみになると和らぎますので、歩く時には杖をついたり、シルバーカーを押して腰をかがめるようにしましょう。そのようにすると楽に歩けます。



また、自転車こぎも痛みが起こりにくいので、よい運動になります。

参考文献：大日本住友製薬 健康情報サイト (<http://kanja.ds-pharma.jp/>)  
公益社団法人 日本整形外科学会 (<https://www.joa.or.jp/jp/index.html>)

※下記の日程で行いますので、栄養相談を受けたい方、詳細のお問い合わせは最寄りの店舗までご連絡下さい。

### 3月の無料栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- 3日(火) 多賀城店
- 5日(木) 松島店
- 9日(月) 船岡店
- 11日(水) ことた店
- 13日(金) 若林店
- 17日(火) 長町店
- 19日(木) 泉店
- 23日(月) 中新田店
- 25日(水) 古川店
- 27日(金) 松陽台店