



特集

腰部脊柱管狭窄症について

参与 兼 整形外科部長 / 井口 哲弘

- 兵庫県看護功績賞を受賞しました
- 新任医師のご紹介
- 小児科短期入所サービスについて
- 赤ちゃんがいるご家庭の方へ ～災害への日頃の備えは、大丈夫ですか～

トピックス

参与 兼 整形外科部長 / 井口 哲弘



腰部脊柱管狭窄症とは…人間はサルから人類へと進化したとき立位歩行を獲得しました。両手を使えるなど多くの利点があった半面、腰椎には大きな負担がかかり椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症の原因ができました。今回は加齢に伴う脊柱管狭窄の話です。



腰部脊柱管狭窄症は「ごった煮」?

ごった煮とは肉や野菜などいろいろな材料を混ぜて作る煮物です。腰部脊柱管狭窄症とはその字のように、「腰の神経の入ったクダが狭くなる病気」という意味です。年を取ってくると椎間板に亀裂が入り、椎間板が狭くなって中身が飛び出し、ぐらぐらして後ろの椎間関節も悪くなります(図1)。ですから靭帯(黄色靭帯の肥厚、後縦靭帯骨化症)、骨(椎間関節の肥厚・圧迫)、椎間板(椎間板ヘルニア)などたくさんの病気が関係し(図2)、いろんな病気(肉や野菜)が集まって、背骨が狭くなって神経が圧迫される病気の総称(ごった煮)です。これらの変化は年を取ると出てきやすく、今の日本は高齢者が急増しているのです、この病気も激増しています。



図1: 脊椎の加齢・変性所見

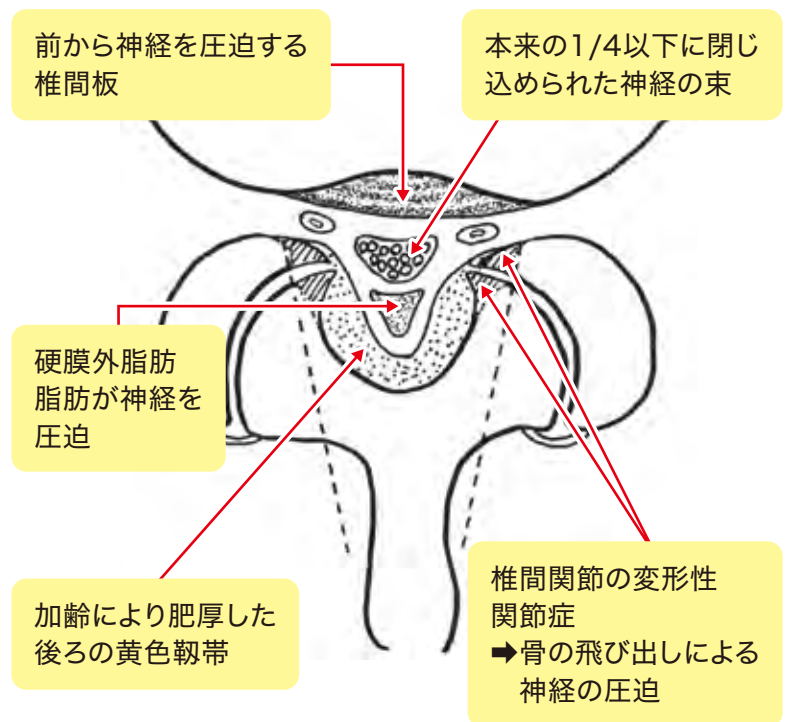


図2: 腰部脊柱管狭窄症の病態模式図

特徴は？

腰部脊柱管狭窄症の特徴は長年にわたって徐々に悪くなることです。ですから徐々に神経が圧迫されるので、急に症状が出てきてもその背景には神経が相当やられている可能性があります。しびれは痛みの軽いものとよく言われます。手術をして痛みが取れたが、しびれは取れないという声はよく聞きます。これはその分神経が傷んでしまっているのです、元に戻りきらないのです。また「痛みは神経のSOS」とも言われますが、痛みを出している間は、まだ神経は生きており「助けてくれ」と言っているのです(図3)。かなり強かった痛みが急になくなると同時に足が動かなくなり麻痺が出てきます。残念ながら、そうなってしまうと手術をしても回復は悪いとされています。



図3:神経痛

どんな症状？

おもな症状は腰痛、下肢痛(ふくらはぎや足首)、間欠跛行(歩行の途中で歩けなくなり、前かがみで休むとまた歩ける)です。症状は狭窄の病態(狭くなる方)に強く影響されます(図4)。全体的に狭い時(中心性狭窄)の症状は両下肢のしびれと間欠跛行が主体で下肢痛と一緒に起こることもあります。脊柱管の外側で神経が出るところが狭くなるタイプ(外側狭窄)は下肢痛が主体です。そして前にお辞儀をしたり後ろにそったときにグラグラ(不安定性)とする人は腰痛が出ることが多いです。

病態	起きていること	よくある症状
	中心性狭窄 前から椎間板、横から椎間関節、後ろから黄色靭帯による全体的な圧迫	<ul style="list-style-type: none">・足がしびれて歩けない(途中で休むと歩ける、人より遅れる)・下肢の脱力(筋力低下)・残尿感
	外側狭窄 真ん中の圧迫は少ないが、神経が出て坐骨神経になる出口での圧迫	<ul style="list-style-type: none">・足の痛みやしびれ(特にふくらはぎ)・足のけいれん・足が冷たい
	不安定症 椎間板が悪くなり、椎体間のぐらぐらが、腰痛や下肢痛を悪化させる	<ul style="list-style-type: none">・動くと腰痛が悪化・前よりも後ろへそるほうが痛む・骨がずれて腰に段ができています


図4:病態と症状

手術をしないで治す方法？

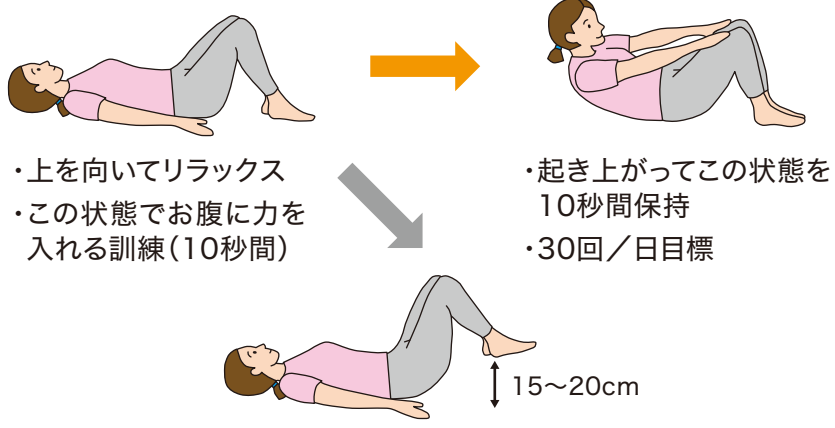
2ページ(図4)の3つのタイプのうち、ふくらはぎから足の痛みの人(外側狭窄)と腰痛の人(不安定性)は手術をしない保存的治療で約2/3の人はよくなります。治療法はブロックという注射療法や薬治療が主体になります。下肢の痛みやしびれがある人には薬やブロック注射を、腰痛が主体の人には薬に加え腰痛体操(図5)をしてもらっています。また、時にコルセットを装着したり減量をお願いすることもあります。

日常生活の指導や体操の指導は当院整形外科を受診していただければ説明しますし、よくなるめどがつくまでお付き合いをします。体操は間違ったやり方をして悪化している人が多く、きちんと医師の指導を受けてください。また神経の周りの血の循環が悪くなると症状が強くなるので、血のめぐりがよくなる薬を飲んでもらうこともあります。夏場に向かうときは足の痛みやしびれがよくなり、冬場に悪化するのもこの影響です。

誰でもできる腰痛体操



腹筋訓練




- ・上を向いてリラックス
- ・この状態でお腹に力を入れる訓練(10秒間)
- ・起き上がってこの状態を10秒間保持
- ・30回/日目標

15~20cm

・首が痛い場合や頸椎に問題がある人はこの方法で(10秒間保持、30回/日目標)

ストレッチ訓練



胸につくまで思いっきり曲げる

反対側の足はピンと伸ばす

腸腰筋のストレッチ

膝の悪い人は膝の下でかかえ込んでください

せなか全体を丸くするイメージで

背筋のストレッチ

- ①右足を曲げて、左足伸ばす(10秒間)
- ②左足を曲げて、右足伸ばす(10秒間)
- ③両足を一杯抱え込みおへそを見る(10秒間)

- ・これで1セット
- ・10セット(回)/日
- ・股関節の悪い方は、この体操をお控え下さい。

図5:腰痛体操

手術が必要な人は？

どうしても保存的治療でよくならない人は手術で治します。間欠跛行からみた手術の目安は200m歩けるかどうかです。歩けないときは手術を考えてください。また足の力が入らなくなったり(スリッパが脱げやすいなど)、つまずきやすいのも要注意です。さらに神経圧迫が強いと神経因性膀胱と言って、排尿障害が出てきます。切迫頻尿(おしっこが近い)や軽い失禁(尿漏れ)が出てきたら要注意です。手術は神経の圧迫を取る方法が基本で、腰下肢痛(不安定性)がある人は固定術と言って釘を入れてぐらぐらを止める手術(図6)を追加します。手術によって多くの患者さんが、友達と気兼ねなく一緒に歩けたり、旅行を楽しめるようになっています。医師の話をよく聞いて悩んでいる人は決心をしてください。

腰椎後方椎体間固定術

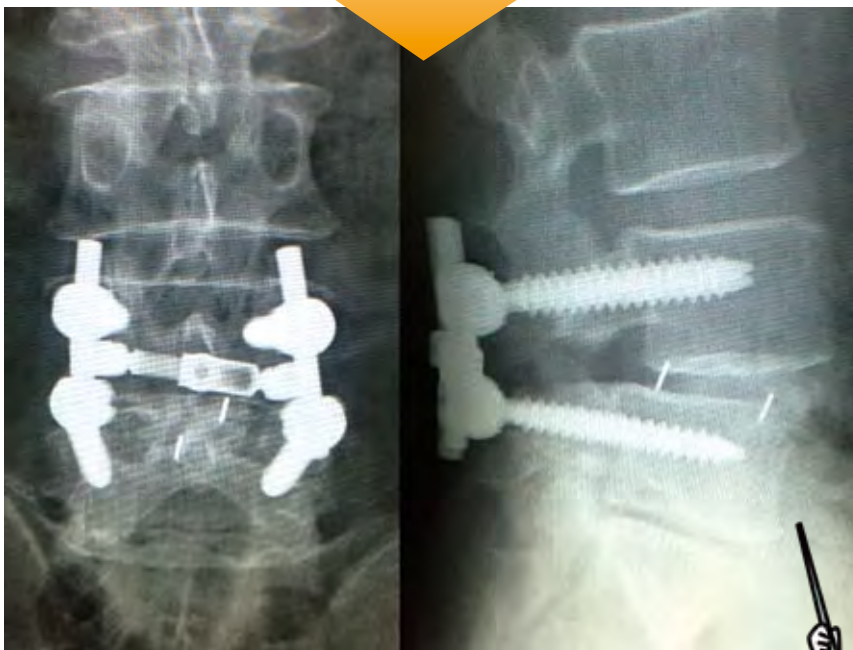


図6: 腰椎の除圧・固定術



最後に

腰部脊柱管狭窄症だけでなく、腰痛や足の痛みや歩行障害に悩まれる方は多いです。こんな時はいつでも当院整形外科のメンバーにお声をかけてください。親身になってご相談に乗ります。

清田看護部長が 「兵庫県看護功績賞」を受賞致しました

「兵庫県看護功績賞」とは、看護業務、保健指導業務に特に貢献した者に対して贈られる賞です。さしずめ兵庫県のナイチンゲール賞!!

当院の看護部長が、この栄えある賞を受賞し、平成29年7月13日に兵庫県公館で授与式が行われました。

このたび、兵庫県看護功績章を受章することができましたことに喜びと感激の気持ちで一杯です。平成4年から済生会兵庫県病院に勤務し、今日までの長きにわたり無事に看護職を続けて、この日を迎えることができましたのは、上司や諸先輩、そして多くの仲間のご指導やご支援の賜物と厚く御礼申し上げます。

これからも体力と気力の続く限り、看護部の発展と後輩育成のために、微力ではありますが努力してまいりたいと思います。

看護部長 清田 はるひ



健康講座 のご案内

地域の皆さまが病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけるよう、定期的に健康講座を開催しております。

どなたでも、予約等の手続きなく、無料にてご参加いただけます。ぜひ、お気軽にお越しください。

※ 質疑応答の時間もあります。

日時 8月26日(土) 10:00~11:00

テーマ 小児の食物アレルギー

講師：小児科医師/上田 太郎 栄養管理科長/山村 正



日時 9月23日(土) 10:00~11:00

テーマ 薬の飲み合わせ ~お薬手帳の活用~

講師：薬剤師/宮本 佳奈、垂井 綾香



日時 10月19日(木) 13:45~14:45

テーマ 女性に関する「いでん(遺伝)」のお話

講師：産婦人科医長/平久 進也





新任医師のご紹介

はじめまして!



消化器内科医長 **林 賢一**

6月より済生会兵庫県病院に赴任致しました林と申します。前任地は明石医療センターで、内視鏡治療を専門に行っておりました。地域の皆様のために最善の医療を行っていきたくと思っています。よろしくお願ひ致します。



赤ちゃんがいるご家庭の方へ

～災害への日頃の備えは、大丈夫ですか～



災害に備えるには、被災に向けて、「自分の身は、自分で守る」「援助が受けられるまでの生活準備をしておく」ことが大切です。

もし被災時に、「おっぱいの分泌が悪くなり赤ちゃんが大泣きする」「アレルギー用ミルクがない」等、お困りのことが発生した場合は、当院をお尋ね下さい。できる限り支援をさせていただきます。

済生会兵庫県病院 母乳育児支援委員会(赤ちゃんにやさしい病院 BFH)

病院ボランティア募集

当院では、病院ボランティアを募集しています。

特別な知識や、技能などがない方でも大丈夫です。ボランティアの方にお手伝い頂くことにより、患者さんに少しでも心の支えや、安らぎを得ていただける環境作りができればと考えておりますので、是非ご応募をお待ちしております。募集しているボランティアは、以下の通りです。

募集

① 外来ボランティア ② 病棟ボランティア

その他

- ◆ ボランティア保険加入
- ◆ 昼食・交通費支給
- ◆ 健康診断(無料年1回実施)
- ◆ インフルエンザ予防接種(半額補助)



お問合せ

☎078-987-2222(代表) 「ボランティアの募集について聞きたい」とお申しつけ下さい。

小児科短期入所サービス(ショートステイ)について

寝たきりで経管栄養の重症心身障害児(15歳未満)を対象に、小児科病棟で短期入所サービスを行っています。ご家族の休養(レスパイト)、ご兄弟の学校行事などの場合に、短期間ですが当院でお預かりし、日常生活の支援を提供いたします。

ご利用にあたっては、事前登録が必要です。まずはお電話で相談下さい。

お問い合わせ先 / 医療福祉事業室(担当:医療ソーシャルワーカー)



相談窓口のご案内

当院では、患者相談窓口を設置していますので、お気軽にご利用下さい。

- 介護保険や福祉制度について知りたい。
- 退院後の生活が不安
- 無料低額診療事業について知りたい。
- 医療費の支払いなど、経済的に困っている。
- 療養型病院・介護保険施設について知りたい。
- 退院後、自宅で特別な支援(介護・育児)が必要だが、どうしたらいいかわからない。

無料低額診療事業とは…

◎医療費の支払いが心配 ◎年金だけで収入が少ない ◎お金がないので受診できないなど、経済的な理由により必要な医療(受診)を受けることができない方々に対し、無料または低額で診療を行う事業です。



信頼・安心の医療の提供

- * 患者の立場に立った医療、患者の満足する医療を追求する。
- * 地域中核病院として分担すべき役割や機能を明確にし、連携を通して地域医療に貢献する。
- * チーム医療を推進し、医療の質を向上する。
- * 予防からリハ、社会復帰までの全人的な包括医療を推進する。
- * 職員各自互いを尊重し、切磋琢磨して、「誇りの持てる職場づくり」に努める。
- * 医療を通じて社会に貢献する。



社会福祉法人
恩賜財団

済生会兵庫県病院

〒651-1302 兵庫県神戸市北区藤原台中町5丁目1番1号
TEL. **078-987-2222** (代表)
URL. <http://saiseikai.info>

診療受付時間 8:30~11:30 月曜日~金曜日

休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

★病院⇄岡場駅間の無料送迎バスも運行しております。(休診日を除く)

発行所 / 済生会兵庫県病院
編集長 / 尾古 俊哉
編集 / 広報委員会