

健康ぷらざ

No.232

企画:日本医師会

腰部脊柱管狭窄症

腰痛や足の痛み・しびれがあつたら

ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう

「歩くと腰が痛くなり、足がしびれるけれど、腰かけて前かがみになり、

1〜2分休むと、また歩けるようになる」

「自転車ならば、いくらでも楽にこげる」

「手押し車を押したり、杖をつくると楽に歩ける」

「しゃがむと足が楽になる」……

こんな症状があつたら、腰部脊柱管狭窄症かもしれません。

背骨の中には神経が通っている管(脊柱管)がありますが、年をとるにつれて内部が狭くなったり、

脊椎すべり症によってズレたりして、神経を圧迫し、

いろいろな症状が出るようになります。

日常生活では、腰を冷やささない、長く同じ姿勢をとらない、

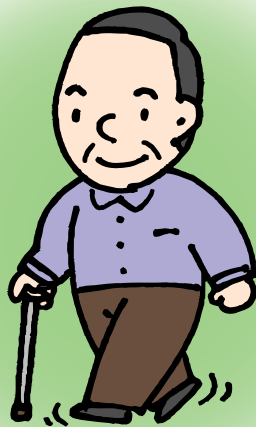
できるだけ活動的に過ごす、などが大切です。

わが国では高齢化に伴い、腰部脊柱管狭窄症の患者さんが増えています。

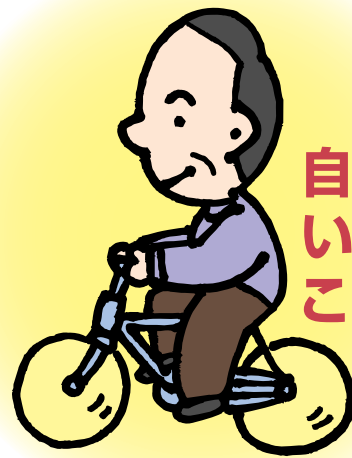
中高年の方で気になる症状があつたら、

早めにかかりつけ医に相談しましょう。

杖をつくると楽に歩ける



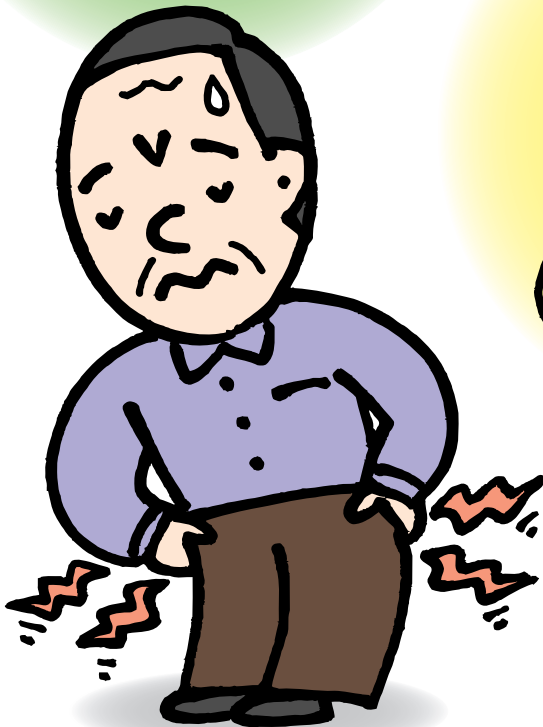
自転車ならばいくらでも楽にこげる



腰かけて前かがみになると足が楽になる



歩くと腰が痛くなり、足がしびれる



指導: 千葉大学大学院医学研究院整形外科科学助教授 高橋 和久

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。