



# 歩くとあしが痛む、しびれる

## — 腰部脊柱管狭窄症 —

指導：千葉大学大学院医学研究院整形外科 教授 高橋 和久

企画：  
日本医師会

No. 384

### 聞き慣れない病名ですが…

中高齢の人に増えている病気のひとつに「腰部脊柱管狭窄症」があります。脊柱管とは背骨の真ん中を通っている、トンネルのような管です。これが加齢や労働などによって腰のあたりで狭くなり、管の中の神経や血管を圧迫することで、あしの痛みやしびれなどが起こる病気です。

### 姿勢によってかわる

歩き始めてしばらくすると、お尻・太ももの後ろ・膝から下にかけて、痛み・しびれ・こわばりなどが出て、歩けなくなります。続けて歩ける時間は1、2分の場合から10分程度とさまざま、前かがみの姿勢をとったり、腰掛けて休むと、また歩けるようになるのが特徴です。

また、洗濯物を干す・仰向けで寝るなど、背筋を伸ばしたり腰をそらす姿勢でも、同じ症状が出ます。安静にしているときには症状はほとんど出ません。



### 症状をやわらげるには

患者さんのすべてが悪化するわけではありません。症状が軽ければ、腰をそらす姿勢にならないように注意し、歩く際には杖を使ったり、自転車で移動するなど日常生活の工夫をしましょう。腰を冷やさない、同じ姿勢をとり続けられないことも症状をやわらげる効果があります。

ただし、あしの痛みやしびれは他の病気で起こることもありますので、痛みやしびれが続くときは、歳のせいだろうと放置せず、まずはかかりつけの医師を受診して適切なアドバイスを受けましょう。必要であれば専門の医師の診療を受けることが大切です。

