

# 健康ぷらざ

No.328

企画:日本医師会

# 腰部脊柱管狭窄症

ようぶせききちゅうかんきょうさくしょう

## 病気を知っていますか？

「腰部脊柱管」とはいわゆる「腰骨」で、その中を「馬尾」という神経の束が通っています。

老化などの原因で脊柱管が狭くなり、中の神経が圧迫されると、

お尻や脚に痛みやしびれを感じたり、人によっては腰痛が起こります。

70歳以上で30〜40%の人が、腰部脊柱管狭窄症と報告されています。

安静にしていると症状がなく、

歩き始めてしばらくすると痛みやしびれで歩きづらくなり、

少し休むと再び歩けるようになるのが、普通の腰痛症との違いです。

また、前かがみの姿勢（自転車をこぐ、杖をつく）になると痛みが軽くなるのも特徴です。

日常生活の注意として、姿勢を後ろに反らせたり、ねじるのはよくありません。

50歳以上では健康な人であっても、重いものを運ぶときは

男性で体重の30%、女性で20%以内を心がけましょう。

歩けないのは年のせいだろうと、自己判断しないことが大切です。

放っておくと治りにくくなりますので、

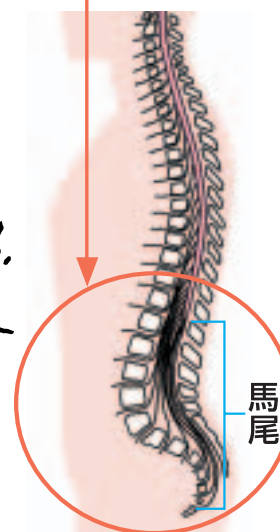
おかしいと思ったら、かかりつけの医師に相談してください。

70歳以上では、30~40%の人が腰部脊柱管狭窄症

前かがみで症状が楽になる



歩き始めると症状が出てくる



馬尾 ※神経の束が馬の尾のように見える

指導：久留米大学医学部整形外科教授 永田 見生

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。