

医療最前線

▶116

スーパーでカートやつえを使わず、腰を曲げずに背筋を伸ばし、歩いて1周することができたらどうか。西能病院の信清正典副院長は「これができる人は腰部脊柱管狭窄症の可能性がありません」と注意を促す。

背骨が老化で変形

腰部脊柱管狭窄症は、背骨が老化することで変形し、脊柱管が細くなる病気だ。脊柱管は、血管や神経の束が通る場所で、狭くなると神経が圧迫されて痛みを感じるようになる。

腰部脊柱管は曲がると広く

五省会西能病院⑤ 副院長 信清 正典さん (49)

腰の痛み早い対処を

おくと、だんだん悪化していきま

す」と説明する。

なるため、座っているときや自転車に乗るときは問題がない場合が多い。歩くときも、カートやつえを使って、腰を曲げた状態ならば楽になる。

歩いていると痛みやしびれが強くなり、休むと楽になってまた歩けるようになる「間欠跛行」と呼ばれる症状もある。「曲げたり、休んだりすれば大丈夫だと病気をほって

おくと、だんだん悪化していきま

す」と説明する。神経が圧迫される期間が長いほどタメージが蓄積され、早いうちなら投薬やリハビリで治療できるが、最終的には手術が必要になる。神経は一度傷つくと回復に時間がかかるため、「どんな病気でもですが、早期の治療が重要です」と強調する。

腰部脊柱管狭窄症は、高齢による骨の変形が原因である

おくと、だんだん悪化していきま

ことから、誰でもかかる可能性がある。これといった予防策もなく、早期の対策が重要になってくる。

つま先、踵で立って

チェックには、スーパーを補助具なしで1周できるどうか、つま先立ち、踵立ちができるかどうかを試し、できない場合は、一度病院に行くことを勧めている。

富山市内で脊椎を専門とする医師は10人程度で、そのうち

おくと、だんだん悪化していきま



腰部脊柱管狭窄症について話す信清副院長
—富山市の西能病院

ち3人が西能病院に常勤する。西能病院では一日に30人前後が受診する疾患であり、年間約300件行っている腰の手術のうち、6割は腰部脊柱管狭窄症だという。

高齢化が進む中、健康を維持するには歩けることが重要だ。信清副院長は「腰を痛めると何もできなくなる。健康寿命を維持するために、

のぶきよ・まさのり 富山市出身、岩手医大医学部を卒業後、富山医大、飯山赤十字病院などを経て2007年から西能病院に勤務。18年から現職。