



新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。昨年中は、ご友人の勧めで受診して下さった方々が少なくありませんでした。お勧め頂いた方々に恥じない治療ができるだろうか？と身の引き締まる思いです。また、当院の裏面に患者さん用の駐車場を増設しましたが、時に満車となるためご迷惑をおかけしております。皆様の待ち時間を少なくできるように今後も診療体制を見直しつつスタッフ一同頑張ります。本年もよろしくお願い申し上げます。

腰部脊柱管狭窄症って？

腰の病気には、変形性腰椎症、椎間板ヘルニア、椎間関節症、腰椎変性すべり症などたくさん病態があります。それらの病態が重なって、腰にある太い神経の通り道（右の図で赤く塗られた部分；脊柱管）が狭くなり、痛みやしびれなどの症状がでたものを脊柱管狭窄症と呼んでいます。言い換えれば腰の病気の“なれの果て”に狭窄症があると言えます。

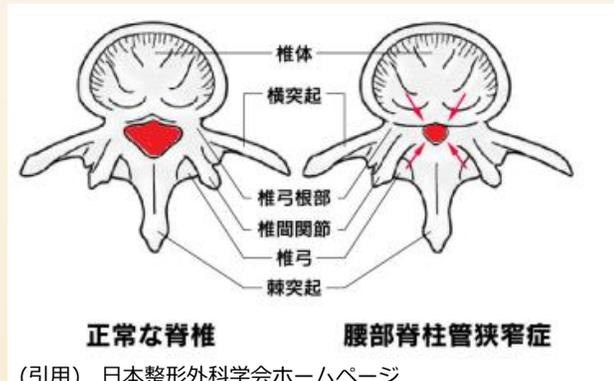
代表的な症状には「間欠跛行」があります。「昔は1キロメートルくらい苦も無く歩けたのに、今じゃ足が痛くなるので50メートルごと休み休みでないと歩けないよ。でも一旦座って休むと症状が軽くなってまた歩けるようになるんだ。」というような症状があったら要注意です。

治療は炎症を和らげ痛みを鎮めるお薬、傷ついた神経の痛みを和らげるお薬、血流を良くするお薬などを使いながら、ブロック注射やリハビリを併用することもあります。

しかしながら、脊柱管狭窄症は腰の病気の終着駅なので手術が必要になることもあります。最近の脊椎手術は低侵襲化が進み、入院期間も短くなってきています。通院での治療で良くならない時は、脊椎脊髄を専門とする医師への相談をおすすめしています。尚、尿漏れ・尿が出せないなどの排尿トラブルや足の力が入らない場合などには、緊急な手術が必要になることもあります。

【腰骨】

下図の赤く塗られた部分が脊柱管(神経の通り道) 狭くなった脊柱管が神経を圧迫するため発症します



(引用) 日本整形外科学会ホームページ
http://www.joa.or.jp/public/sick/condition/lumbar_spinal_stenosis.html



間欠跛行

(引用) 日本整形外科学会ホームページ
http://www.joa.or.jp/public/sick/condition/lumbar_spinal_stenosis.html

腰部脊柱管狭窄症のエクササイズ

腰を前に曲げる（かがめる）と、神経が通るトンネル（脊柱管）が広がり神経の圧迫が減るので、腰を曲げることが基本になります。これとは逆に、洗濯物を干すときや、棚の上のものを取るときなど、腰を後ろに反らせると神経の圧迫が強くなり症状がひどくなります。

このため、腰部脊柱管狭窄症の代表的なエクササイズ（体操）には以下のようなものがあります。痛みが悪化しない限り、患者さんには1セット10回とし、これを2~3時間おきを目標に行っていただきます。

※患者さんの中には他のエクササイズの方が適している場合もあります。当クリニックでは、理学療法士と患者さんが共同でその方に適したエクササイズを見つけていきます。



・まず仰向けになり両ひざを立てます。



- ・息を吐きながらリラックスして両ひざを抱え、ゆっくり両ひざを胸に近づけます。
- ・そのまま、5つ数を数えます。
- ・その後、左の写真の姿勢に戻します。

加えて、神経を休ませる方法として下の写真の姿勢で30分ほど休む方法もあります。

（岸川整形外科 岸川陽一先生）



- ・イス（左の写真）や丸めた布団に足をのせます。
- ・できれば1度に30分程度、1日に2~3度行うことを目標になさって下さい。

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055（975）0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分~11時45分 （午後）14時45分~18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp