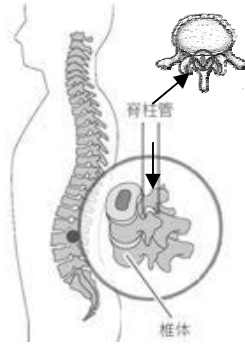


# 病氣対処術 《脊柱管狭窄編》

## 歩行がづらい脊柱管狭窄症

歩行時に太ももやふくらはぎが硬くなり、足が前に出難くなりませんか？ 数分でこのような症状を感じ、座って一休みすると、また歩ける方は、**脊柱管狭窄症**かもしれません。また、買い物カートや自転車を押すと、楽に歩ける方もいます。

背骨の後部にある神経の通り道が脊柱管です。この管の中には、脳からつながる神経が束になって通っています。電気信号を送る通信ケーブルのようなものです。脳の指令や手足の感覚は、この脊柱管内の神経を介して、全身と連絡しています。

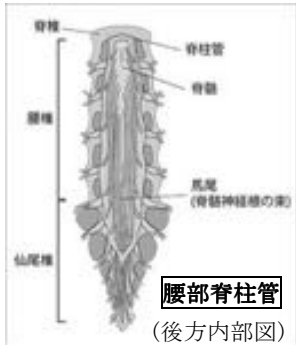


この脊柱管が生まれつき細い、あるいは加齢により背骨の変形(椎間板ヘルニアや脊椎すべり症など)や靭帯の肥厚が起これると、この管は狭くなり、管内を通る神経細胞が束なった脊髄や馬尾を圧迫します。その結果、脳の指令や手足の感覚の伝達が悪くなり、手足が動き難くなる麻痺や、痺れ痛み、冷えや絞扼感(絞られ圧迫される感覚)を発症します。

## 高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症

二足歩行の人間にとって、上半身の重さや運動による負荷はすべて腰に掛ります。

高齢者では、長年の腰椎への負担があり、脊柱管の狭窄は腰部で起こることが多いです。この場合は、下肢の



腰部脊柱管 (後方内部図)

痺れやつっぱり感、痛みなどの症状が主となり、長く歩けない間欠性跛行や歩行困難、さらに尿もれや便秘などの排尿や排便の障害が出ることもあります。狭窄状態が続く馬尾の神経細胞の圧迫が長期にわたると、神経線維へ栄養が行き渡らなくなり、神経線維が枯れるように壊死して下肢の麻痺へ進行することもあります。

## 頸部での狭窄は頚椎症性脊髄症

脊柱管の狭窄が頸部で起こり、脊髄の神経を圧迫している場合は、**頚椎症性脊髄症**と呼びます。肩や腕など上肢のつっぱり感や痺れがあり、さらに手指の動きが悪くなり、箸使いやボタン掛けなど難しくなります(巧緻運動障害)。また、足の裏に何か貼り付いているような違和感や下肢のつっぱり感、歩行障害などが起こることもあります。



【頚椎症性脊髄症】

## 腕肩の痛みが強い頚椎症性神経根症

頚椎での椎間板ヘルニアや変形などにより、はみ出した椎間板や変形した骨が、脊柱管から出た神経線維を圧迫したり挟むことで、痛みや痺れを発症します。脊柱管の狭窄がなく脊髄を圧迫しなければ、手指の巧緻運動障害や歩行障害は起こりません。しかし高齢者では、神経根症に脊髄症が合併している場合が多く、上肢のつっぱり感や痺れ、痛み、運動障害など両方の症状が混在することもあります。

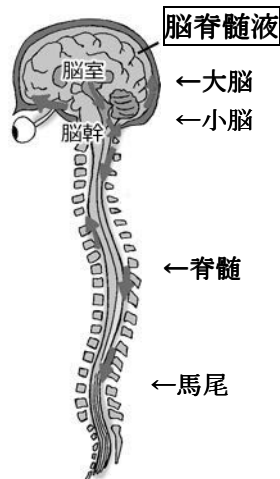


【頚椎症性神経根症】

## 神経細胞を守る脳脊髄液

脳や脊髄、馬尾は、豆腐が水を満たしたパック内で守られているように、硬膜の中で脳脊髄液によって守られ養われています。脳

脊髄液は、全量およそ一三〇ccで絶えず循環して、一日に三〜四回入れ替わっています。脊髄を保護しながら、神経細胞の栄養分や老廃物を運搬しています。脊柱管の狭窄が起こると、脳脊髄液の流れが阻害されます。その結果、神経細胞への栄養分の供給や老廃物の除去が滞り、神経細胞は生きの悪い状態となり、徐々に神経障害を起こします。狭窄症の悪化を防止するためには、脊柱管内の脳脊髄液の流通を確保して、脊髄や馬尾の神経細胞を守ることが大切です。



## 頸部の血流と脳脊髄液

脳脊髄液は、血液から血球を取り除いた血しょうと同じ成分で、頸部の動脈から脳室を通って供給されています。頸部周辺の筋肉や血管の緊張は、頸動脈や椎骨動脈の血流を悪くして、脳脊髄液の産生と供給を抑制します。その結果、脳脊髄液を減少させたり、循環を阻害させる可能性があります。

## 脊髄を守り脳脊髄液を確保する

痺れや痛み、絞扼感が強い時は、無理に歩かず、横になって身体を丸くして休んでください。背骨を丸め股関節と膝を曲げるこの姿勢は、脊椎の間隔を狭げ挟まれた神経を開放し、脊柱管をゆったりとさせて脊髄や馬尾の圧迫を緩和します。さらに、脳脊髄液の流通を確保します。

また、頸部の筋緊張を解して、脳室への血流を促進させることが

## 歩行力の維持と改善のために！

重要です。頸椎症の方は、首を無理に動かすことで症状を悪化させることがありますので、自己判断せずに専門家に相談ください。

脊柱管の狭窄がある場合に長く歩けないことは、筋力や持久力の低下が原因ではありません。脳からの指令を伝える神経が圧迫されているからです。歩けなくなることを心配して、つらいのに散歩やウォーキングを頑張つて続ける方がいますが、無理な歩行は背骨に負荷がかかり脊柱管をさらに狭める可能性があります。

そこでまず日常の座り方や動く姿勢、歩き方を見直してください。首筋から腰までの背骨に負担が少なく、背骨一個一個の関節に余裕のある体勢を意識してください。そのために無理のない臥位でのストレッチや、座位での筋トレを日課にしてください。その上で、足のつっぱり感や痛みが出ない程度の歩行を心掛けてください。つらくなつたらすぐに座つて休み、無理に歩かないでください。押し車での歩行は体重が上肢へ分散され、背骨への負担を減らし脊柱管の圧迫を軽減できます。手術を回避するためにも、重い荷物を持つこと、身体を無理に後方に反ること、無理な歩行の持続などは禁物です。

## 脊柱管狭窄症の鍼灸治療

鍼灸治療は、脊椎を支える筋肉や靭帯を適度に緩めて、椎間に遊びを作ります。それによって椎間板などに挟まれた神経根を救い出し、神経の痛みや痺れを軽減します。また、脳脊髄液の流れを促進して脊髄や馬尾の神経細胞への栄養分や老廃物の運搬を助け、筋肉のつっぱり強ばりや痺れを緩和し、神経障害の進行を遅らせます。さらに、治療を継続することで、脊柱管狭窄の進行を防ぎ手術を回避することも可能です。

