なこ鍼灸接骨院新聞

脊柱管狭窄症の予兆

神経の位置で変わる3タイプの症状

痛み以外にいくつも存在するどれも些細なサインで加齢によるものかと見過ごす人も。だが積もり積もれば、脊柱管狭窄症を発症し、いつしか動く気力が削がれてしまう。ここで当てはまる症状がないか改めてチェックしてみましょう。

ここ10年で発症者数が増加し、その数は今や400万人近くにものぼるという脊柱管狭窄症は、脊柱管が狭くなった結果、内部の神経が圧迫され、痛みやしびれを引き起こす病気だ。圧迫される神経の部位によって症状も治療方法も異なる。手術をしなくても生活習慣の見直しでも改善するタイプ、手術しなければ重症化するタイプ、どちらにせよ早期発見が大原則だ。まずは自分のタイプを知ろう。

樹木に見立てて神経の位置を把握

人間の体を木に例えると、太い神経が集まっている脊柱管は**幹の部分**。そこから腰や手足へ向かって広がるように伸びていく神経が**枝の部分**。脊柱管狭窄症は、この幹自体が圧迫される**『馬尾型』**

馬尾と呼ばれる神経の束ごと圧迫されている症状はしびれや麻痺など左右両側に出るのが特徴。神経が膀胱や直腸とリンクしているため進行すると排尿や排便に障害が出る**『神経根型』**

枝分かれしていく神経の根元が圧迫されている状態。右か左のどちらかに痺れや強い痛みが現れる。比較的治療しやすく、外科的手術を行わない保存療法で改善する可能性あり。**『混合型』**神経根型と馬尾型を合併した型で、抱える症状も両方に当てはまる。馬尾型と並び保存療法では治りにくく、症状が進めば手術で神経の圧迫を取り除くことがさらに難しくなる。分類されますと説明するのは、福島県立医科大学教授の紺野慎一氏だ。

脊柱管狭窄症危険度チェック

「スリッパが脱げやすくなった」「会陰部に違和感」「足裏がジンジンしている」「尻がしびれている」「頻繁につまずく」「腰が痛い」が挙げられる。脊柱管狭窄症の予兆は、痛み以外にいくつも存在するどれも些細なサインだが、積もり積もれば、脊柱管狭窄症を発症し、いつしか動く気力が削がれてしまうもの。ここで当てはまる症状がないか、ここであらためてチェックしてみよう

初期症状サイン

- □①50歳以上である
- □②快適に歩き続けられる距離が短くなった
- □③歩くとしびれや痛みはあるが、自転車
- □④移動は問題ないが、じっと立っていると下半身が痺れてくる
- □⑤尻まわりの火照りや冷えで悩んでいる
- □⑥猫背の姿勢が楽だと感じる
- □⑦歩いているうちに、尿便が漏れそうになることがある
- □⑧低気圧で天気が崩れると時は体調が悪い
- □⑨靴下を履く姿勢が苦手
- □⑩足の皮膚感覚に違和感がある
- □⑪尻を後ろに突き出して歩くようになった

□チェックが3つ以上で危険度高い脊柱管狭窄症からくる「痛みとストレス」のスパイラル、どう乗り越えるか

「痛みとストレス」

高齢者を中心に、発症者が着実に増えている脊柱管狭窄症。脊柱管が狭くなった結果、内部の神経が圧迫され、痛みやしびれを引き起こす病気は高齢者に多く、70代では10人に1人以上が発症しているといわれるほど。日常生活で特に気をつけるべきことは何か？

痛みは気分を左右し、気分に左右される。病は気分次第で良くも悪くもなるとの意味を持つ「病は気から」このことわざは決して非科学的ではないことが実証され始めている。「痛みの研究が進み、好きな音楽、香り、食べ物、運動などが痛みを明らかに抑制してくれることが判明してきています」（福島県立医科大学教授の紺野慎一氏）人は体で感じた痛みを脳に伝達する一方、脳からは痛みを抑制する物質が運ばれてくる。これとともに、強いストレスや気分の落ち込みによって、脳から放出される抑制物質が正常に働くなくなる。とくに神経系の慢性的な痛みが続くと、その痛みが自体がストレスとなり、「痛みの抑制物質を抑制する」という負のスパイラルにハマってしまう。脊柱管狭窄症を発症して気分が下がっているときは、自分なりに

Acupuncture NEWS

２月１日（火曜日）

発行責任　名古昌興
編集　名古昌興

伊勢志摩路俳句便　名古浩子

春風や米寿囲みて祝い膳
教え子の声聞こえ来る寒見舞
大寒の風に逆らう波頭
蝋梅や生けて客間の独り吟

りの気分転換で心の状態の改善に努めることも必要だ

痛みとストレスのスパイラル

【1】～【3】の流れで進行していく

【1】しびれと痛みを自覚

症状のせいで思うように動けないのがストレス

【2】気分が下がる

脳から出るはずの痛みを抑える成分が制限

【3】しびれや痛みがより強く感じられる症状悪化

脊柱管狭窄症の人になぜか「うつ」が多い理由

また、脊柱管狭窄症と関係が深いとされる心の病気に「うつ」がある

痛みが続き、体を思うように動かせない、誰もストレスでは、誰もが憂鬱な気分になる

だろう人によっては「眠れない」「思考力が落ち「何事も楽しめなくなる」「生きていてもしかたがない」「うつ」へと進行する可能性が分かり、下がり、

示唆されている

うつでは痛みの原因がないにもかかわらず痛みを感じる症状が出ることも

万が一脊柱管狭窄症というを併発すると、脊柱管狭窄症の治療は成功したのに痛みは続いたまま、という事例もある

うつの場合は、まず精神科受診でうつの治療からスタートを

脊柱管狭窄症の痛み

ストレス解消法の例

やしびれがあっても、笑顔の時間は作りたい

「ストレス軽減は、自分が感じている痛みを軽くしてくれる」と知り、好みのストレス解消法を探そう

たとえば「冷えでの痛みの誘発を防ぐ生活」「長めのお風呂で温浴の時間を作る」「お灸やツボ押しでセルフメンテナンス」などが有効だ

しばらく痛みとお付き合いせざるを得ない人たちに推奨されるのが「痛み日記」

「痛み日記」をつける

感じた痛みを10段階の数字で記録している

く手法だ

痛みのないレベルを0、「我が人生最大級の痛み」レベルを10と想定し、その日に感じた痛みを数値化して記録

「どんなタイプの痛み か」

「どの姿勢や運動で痛みが消えたか」

など も一緒にメモする

医師に痛みの頻度や質を伝えやすくなる

と同時に、痛みを客観視できるメリットがある

腱板断裂（腱板損傷）という症状

腱板断裂と診断されました。どんな病気ですか？

肩の安定性のために必要な筋肉の腱の集まりを肩腱板と呼んでいますが、その一部であるインナーマッスルが損傷されてしまい、上腕骨頭を関節の受け皿（肩甲骨関節窩）に安定して保持する腱板（ローテーターカフ）の鈍い痛みや就寝時の肩の痛みが生じてしまう病気です。腱板損傷とも呼ばれます

Q：腱板とは何ですか？

腱板とは、肩関節を取り巻く四つの筋肉のグループ（棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋）の腱から構成される構造体で、上腕骨頭という腕の骨を肩甲骨の受け皿に保持しています

関節の回旋運動（大まかには棘上筋が外転運動、棘下筋と小円筋が外旋運動、肩甲下筋が内旋運動）に重要な役割を果たしています

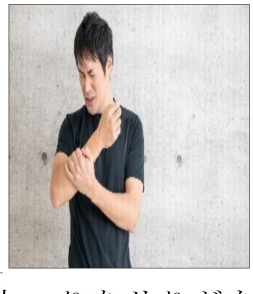
Q：腱板断裂ではどんな症状が出ますか？

腱板断裂の症状としては、肩の深い位置に感じる重い痛み（特に寝ているときの痛みが下にしたときに痛む）

・髪の毛に触れたり、背中を触ったりすることが痛くてできなくなる

・上腕の筋力低下を伴い、繰り返し運動をしているとだるくなってくるなどが挙げられます

今すぐ読みたい『腕があがらないほどの痛み「四・五十肩」になる本当の原因』参照



Q：腱板断裂の原因は何ですか？どういう人がなりやすいですか？

スポーツや仕事での酷使などが原因となることが多いです

特に腕や手を頭より高い位置に挙げて繰り返し作業をする仕事やスポーツをする人に多く見られます

塗装業や大工さん、テニスなどが挙げられます

また、加齢によって切れやすくなってしまいます

40歳以上の男性で右肩に好発し、60歳では1／4が、70歳では半数が断裂しているという報告もあります

また、一度の外傷のみの原因で切れてしまうことがあり、この場合は早急な手術をして元に戻すことが望ましい場合もあります

リスク因子（これがあると腱板損傷になりやすい）としては

・加齢　特に40歳以上

・特定のスポーツ（野球、テニスなど）

・塗装業や大工さんなどの特定の職業

・遺伝的な要素（ご家族の方が腱板断裂になったことがあると、ご自身もなりやすいなどが挙げられています）

Q：腱板断裂にはどんな種類があります？分類は？

断裂は、完全断裂と、全層に及んでいない不全断裂があります

不全断裂は、関節面側の断裂と、関節に近い方の（部分）断裂に分類されます

遠い方の滑液包側の断裂とがあります

MRIでの腱板断裂の範囲による棘上筋と棘下筋の脂肪変性の程度を分類した分類があり、手術方法の選択につかわれます

Q：腱板断裂はどうやって診断しますか？

MRIは必要ですか？

問診と身体所見、お よびMRIまたは超音波の画像評価で診断します

身体所見としては、圧痛点の有無を確認したり、複数の方向へ筋力を測定したりします

また一定の角度で痛みが生じるかを確認するペインフルアークサインといった身体所見を評価します

（次月に続く）

ホームページQRコード　アクセスしてみてね