

脊柱管狭窄症（腰部、頸部）

一般的な症状

脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうさくしょう)とは、神経の後ろ側にある黄色靭帯が分厚くなったり、椎体と椎体の間にある椎間板が突出する腰椎椎間板ヘルニアになったり、あるいは骨そのものが変形突出したりすることで**脊柱管が狭くなり、神経が圧迫される**ことを言います。

歩行時や起立時には足に痛み、しびれが生じるが立ち止まって少し休むと比較的また歩けるようになるという症状や、(間欠性跛行)体を後ろにそらすと痺れや痛みなどの症状が出現します。

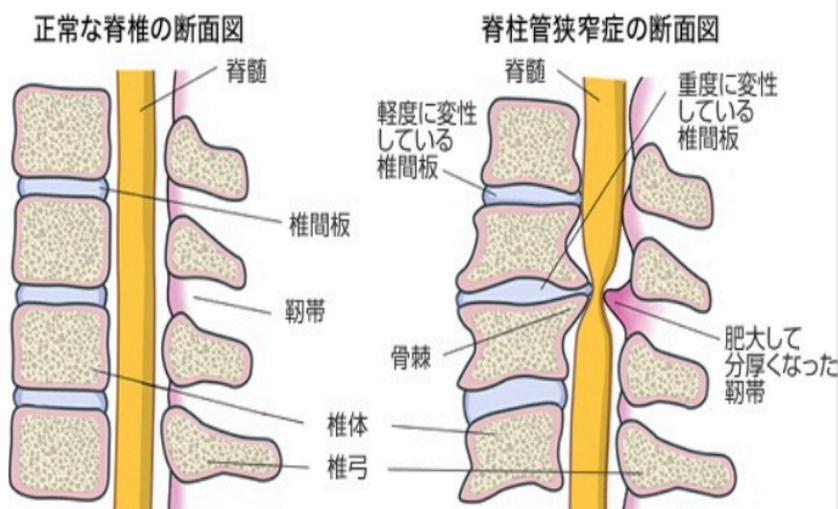
痛みや痺れが出る場所

腰部の場合

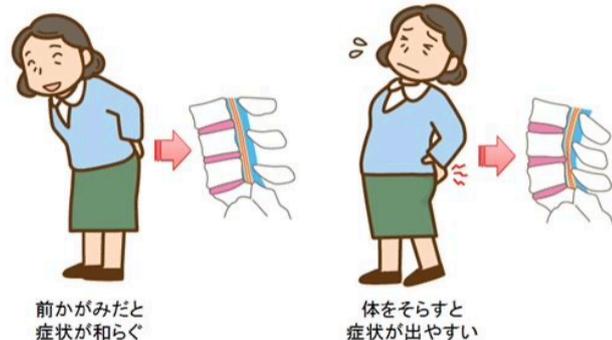
お尻・太もも・ふくらはぎ・足の裏

頸部の場合

首・背中・肩・腕・手



症状が出やすい姿勢



体をそらすと、脊柱管の内側が狭まって神経や血管の圧迫が強くなり、前かがみでは圧迫が弱まるため、症状が和らぎます。

このまま放置すると・・・

どんどん腰の痛みが強くなり、腰以外の筋肉にも支障が出て、尿漏れや尿閉（頑張っても尿が出ない、または出にくい状態）などにつながることもあるた注意が必要です。

脊柱管狭窄症の改善

筋力トレーニングやストレッチをしましょう！

手術以外に、保存療法としては、局所麻酔剤などを注射する神経ブロック、鎮痛薬や血行を促進する薬などによる薬物療法、コルセットなどを装着する装具療法、腰回りの筋力を維持して症状を緩和するためのストレッチやリハビリテーションなどがあり、症状が軽い場合は保存療法で改善することもあります。

保存療法を続けても改善しない場合や、症状が悪化して歩行や日常生活に支障を来たす場合には手術を検討します。

良い姿勢を保ちましょう！

日常生活で姿勢を正しく保つ事が必要です。

神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つと強くなり、前かがみになるとやわらぎますので、歩く時には杖をついたり、シルバーカーを押して腰を少しかがめるようにしましょう。そうすると楽に歩けます。また、自転車こぎも痛みが起こりにくいので、よい運動になります。

ヒラックスでの改善プログラム

温熱療法

温熱をすることにより、神経症状（神経痛）の緩和や血行が良くなり筋肉や骨などに栄養がいき、それぞれの機能が向上しやすくなります。



ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、使いっぱなしの筋肉をほぐします。負担のかかっていた腰の筋肉やその周囲の背中やお尻の筋肉をマッサージすることで腰への負担が軽減され、痛み等が緩和されます。



バイクマシン

腰が悪い原因でもある、「腹筋」と『下肢』の筋力低下を防ぎ、尚且つ筋力を増強することができます。天然のコルセットである腹筋を鍛えることによって、予防と改善が見込めます。下肢筋力を鍛えることにより骨盤が安定し腰の負担を緩和できます。



ご利用者様の声

私は2年前に脊柱管狭窄症と診断をされました。日に日に腰からの足にかけて痺れが出てきて、足の裏の感覚が地面と足の間にはスポンジが入っているかのように感じることもあり歩けなくなるのかと不安でした。ですがヒラックスに通うようになり痺れは出ることがありますが、毎日ではなくなりました。少しでも良くなることがこんなにも嬉しいことなのかと実感いたしました。ありがとうございます。今後ともよろしく願いいたします。



86歳女性 要介護1

ご自宅でできるケア

脊柱管狭窄症に効果的なストレッチ

第2章

起床後 朝1分の背骨ストレッチ

背骨ストレッチ ①腰背筋ストレッチ

あおむけ両ひざ抱え

1セット 1分



体操の効果

腰を丸めることで腰背筋（背中から腰、お尻にかけての筋肉群）を伸ばして柔軟にし、腰や下肢の負担を減らすことができる。同時に、狭まった脊柱管や椎間孔を広げ、神経への締めつけをゆるめることもできる。脊柱管狭窄対策の基本的な体操。

あおむけに寝る

ひざをなるべく胸に近づけるようにする

息を吐きながら腰を丸める



①と②を3回くり返して1セットで1分

1日2~3セットを目安に行う。

症状がつからいときは横向きに寝てひざを抱えるのも効果的

痛い側を上にする



① あおむけに寝て両ひざを軽く曲げ、両足を床につける。頭の下にタオルをたたんだものや枕を置いてもいい。

② 両手でひざを抱え、ゆっくりと胸に引きつけ、腰を丸めてお尻を浮かせる。この姿勢を10秒間キープしたら、①の姿勢に戻り、10秒間休む。

37

脊柱管狭窄症に効果的な食材

こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。



そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！

36