



せきちゅうかんきょうさくしょう

脊柱管狭窄症について

理学療法士
丸尾 直樹

1月に入り更に寒さも増してきました。それによって体調を崩したり関節の痛みを感じる人も多いと思います。

今回は、よく訴えとして挙げられる足のしびれについて紹介させていただきます。足のしびれといっても様々な原因があり、痛み方や痛む場所、時間帯や動作など人それぞれのパターンがあります。主に椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症が原因で発症しますが、原因が特定できないケースも少なくありません。

ここでは、足のしびれの大きな原因となる脊柱管狭窄症についてお話しさせていただきます。

脊柱管狭窄症の症状

脊柱管狭窄症は、神経の通り道が狭くなることで、神経が圧迫される疾患です。一般的に65歳以上で多く見られますが、40歳頃から発症することもあります。症状として、お尻、太もも、ふくらはぎ、足の裏などがピリピリしたりジンジンしたりする痺れ、軽く手で触れても触られている感覚がない感覚鈍麻、筋力低下（足の脱力感）などの神経症状があります。立っている時や歩いている時に症状が出現し、座るとその症状が軽減するというパターンが見られることが多いです。また、壁に寄りかかったり、前かがみになる姿勢をとると症状が軽減することがあります。

さらに、持続的には歩けず、少し歩いては止まる少し歩いては止まるという間欠性跛行（かんけつせいはいこう）という特徴的な症状があります。



原因

原因として、脊椎（背骨）のズレ、脊椎周辺の靭帯の変性、椎間板の変性、脊椎と脊椎の間関節の変性、姿勢不良などが挙げられます。姿勢不良以外は物理的な変化や加齢的な変化によって生じ、脊柱管の構造自体が変化しているため手術適応になることもあります。不良姿勢に関してはストレッチや筋力トレーニングなどで改善する可能性があります。

脊柱管狭窄症を見分ける方法（簡易版）

① 真っすぐ立った状態から指先を床につけるように体を前に倒して腰が痛くなったり足に神経症状が出る



腰椎椎間板ヘルニアの可能性がります。

② 真っすぐ立った状態から体を後ろに倒して、反らした状態で腰が痛かったり神経症状が出る



腰部脊柱管狭窄症の可能性がります。

脊柱管狭窄症の症状を軽減する体操 [続きは裏面をご覧ください>>](#)

この体を後ろに倒す動作で神経症状がでた場合のエクササイズとして、3つ紹介させていただきます。

脊柱管狭窄症の症状を軽減するの体操

※注意！：①の体を前に倒して神経症状が出た場合は行わないでください。

1 背中を伸ばすストレッチ 1

- ① 高い枕に頭をのせて仰向けで寝て、両膝を両手で抱えます。
- ② おへそを凹まして背中を下に押し付けるようにして背中を丸めてください。

これを30秒から1分間くらい行ってください。
高い枕はバスタオルを3つ折りにして重ねるなど工夫してみてください。



2 背中を伸ばすストレッチ 2

- ① 四つ這いになって、背中を丸めた状態でお尻をかかるとに向かって沈めてください。
- ② このままの状態です3秒間キープしてください。
- ③ そのあと再び元の四つ這い姿勢に戻ります。

この動作を10回程行ってみてください。



3 太もも裏を伸ばすストレッチ

- ① 仰向けで寝て太ももの裏を両手でつかみます。
- ② その状態から膝をゆっくり伸ばします。その時太ももの裏は突っ張り伸びると思いますが、気持ちよく伸びるくらいで構いません。

これを1分間程ゆっくりと繰り返し行ってください。
※神経症状が両側に出た場合も片方ずつ行ってください。



エクササイズを行うことですぐに効果を出すことは難しいですが、継続することで症状の改善につながる可能性があります。また、普段の姿勢や習慣によって悪化させてしまうこともあるので、日頃から気をつけて頂きたいと思います。

これからの寒い季節、体調など崩されませんよう、お身体にお気をつけください。