

賢い患者になるために

Vol. 11

腰、脚のしびれや痛みを我慢していませんか。坐骨神経痛のケアと治療法について、脊椎外科のエキスパート田村睦弘先生にうかがいました。



私がお答えします！

平和病院脊椎外科
横浜脊椎脊髄病センター長(神奈川県)
田村睦弘先生

たむら・むつひろ 1995年慶應義塾大学医学部卒業。川崎市立川崎病院などを経て、2012年より現職。日本整形外科学会脊椎内視鏡下手術・技術認定医。これまでに4000例以上の脊椎脊髄手術を執刀する。

日常生活の中で姿勢に注意したり、腰周りの筋肉を鍛えたりすることで患部への負担が軽減し、しびれや痛みが軽減し、しびれや痛みの症状を軽くすることができます。適した姿勢は、原因となる病気によって異なります。例えば腰椎椎間板

Q.

坐骨神経痛と診断されました。

自分で症状を軽くできるって本当ですか？(54歳・女性)

A.

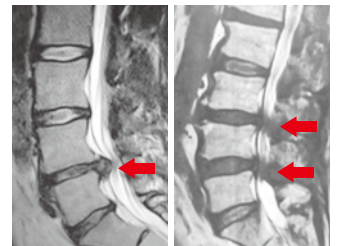
治療の1つであるセルフケアで

しびれや痛みを軽減することが可能です。

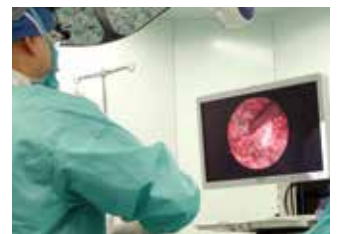
坐骨神経痛とは、お尻から足先にかけて感じる、ビリビリと電気が走るようなしびれや痛みの症状です。加齢などによって脊柱(背骨)が変形し、これにより脊柱の中を通る神経が圧迫されることで起こります。原因となる代表的な病気には、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症があります。

坐骨神経痛を放置すると、神経が長期間圧迫されて傷んでしまいます。するとしびれや痛みを取り除くのが難しくなるため、症状が数週間続く場合は、整形外科を受診しましょう。坐骨神経痛では手術が必要になる人は少数。大半は3カ月程度の治療で改善が見られます。

治療の柱は、セルフケアと薬物療法です。セルフケアでは、日常生活の中で姿勢に注意したり、腰周りの筋肉を鍛えたりする



腰椎椎間板ヘルニア(左)と腰部脊柱管狭窄症(右)のMRI画像。矢印部分の神経が圧迫されて炎症を起こしている。



内視鏡を使った脊椎の低侵襲手術。傷口を最小限に抑え体への負担を軽減。入院期間も短縮できる。高度な技術力が求められ、国内で執刀できる医師は、田村先生をはじめ120人ほど。

田村先生が教える!

坐骨神経痛の
治療の心得

CHECK!

まずは
かかりつけ医に相談

下肢のしびれや痛みが数週間続いたら、かかりつけの医師に相談を。整形外科や脊椎外科がある病院を紹介してもらって診察や治療がスムーズに。

手術は
最後の手段

3カ月程度、セルフケアや薬物療法を続けても改善しない時に、手術を検討する。

ヘルニアの人は、前かがみになると背骨をつなぐ椎間板が後ろに飛び出して神経の圧迫が強くなるので、できるだけ背筋を伸ばします。腰部脊柱管狭窄症の人は、腰を反らしたり、ひねったりすると神経が圧迫されるので、やや前かがみの姿勢になると症状が和らぎます。歩く時には、杖や手押し車を利用すると無理なく楽な姿勢がとれます。

さらに、腰周りの筋肉を鍛えると、筋肉がコルセットの役割も果たします。これにより腰の安定感が増し、しびれや痛みの緩和につながります。主なトレーニングとしては、腰に負荷がかかりにくい水中ウォーキングがおすす。ただし、強い痛みを感じたら無理をせず中止すること。また体を動かさずするために、ストレッチで脚や腰の筋肉をほぐしましょう。