

平良 豊（牧港クリニック）

座骨神経痛

座骨神経痛は、腰・おしり・太もも・ふくらはぎにかけての線を引いたような痛みのことをさします。この原因はほとんどの場合腰にあります。その代表的疾患が「ようついついかんばん腰椎椎間板ヘルニア」「せきちゅうかんきょうさくしょう腰部脊柱管狭窄症」「せきちゅうかんきょうさくしょう腰椎すべり症」「へんけいせい変形性腰椎症」です。



ヒトの^{せきつい}脊椎は臼型の骨が連なって、身体の柱の役割を果たしています。一方で脊椎の中には頭がい骨から尾骨に至るまでの長いトンネル（脊柱管）があり、その中を^{せきずい}脊髄がとおっています。脊椎は脆弱な脊髄を固い骨で守るという役割も併せ持っていることになります。

腰椎の脊柱管には脚からの神経が入り込み脊髄に合流します。その腰椎に変形やずれが生じて脊柱管の中の神経が圧迫されたり、炎症が起きたりすると、脚の痛みが生じます。これが座骨神経痛の起きるメカニズムです。

多くの場合、内服やリハビリで治癒します。しかし、痛み止めを飲んでも耐え難いときはどうでしょう。そんなときに神経ブロックが威力を発揮します。神経ブロックとは、痛みの原因となる神経に局所麻酔薬（一時間程度、^{まっしょうしんけい}末梢神経を麻痺させる薬）と副腎皮質ホルモンを注射する方法です。

この方法は単に一時的に麻酔で痛みを止める効果ではなく、神経の炎症を抑え、神経の働きを正常化することによって神経痛を治癒させる効果があります。座骨神経痛の治療としては^{せんこつぷこうまくがい}仙骨部硬膜外ブロック、腰部硬膜外ブロック、神経根ブロックがあり、病状によって使い分けます。

局所麻酔薬の副作用として血圧低下やアレルギー反応が起きる可能性があるので、血圧、脈拍、血液中の酸素量を三十分間は監視する必要があります。なお、ワーファリンやアスピリンなど血液が固まるのを防ぐ薬を服用していると神経ブロックができない場合があります。治療の前にお薬手帳のチェックが必要です。

座骨神経痛は我慢せず、一度ペインクリニックを受診するとよいでしょう。

体の要とも言える脊柱(せきちゅう)といわれる背骨の中には脊柱管(せきちゅうかん)と呼ばれるトンネルがあり、その中に脊髄神経(せきずいしんけい)があります。若いときは脊柱管にも十分な広さがありますが、年を重ね

〈973〉

命(いのち)がすい
耳(みみ)がすい

日本医師会

腰部脊柱管狭窄症

比嘉康敏

牧港クリニック



ると脊椎の変形やあるいは靱帯(じんたい)などが厚くなり脊柱管内が狭(せま)くなります。その結果として、長く立っていたり歩行後に脊髄神経がしめつけられ腰

腰・足に痛みやしびれ

や足に痛みやしびれがでるのが腰部脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうさくしん)です。高齢者に起こる坐骨神経痛(ざこつしんけいとう)の原因の多くがこれによるものと考えられます。症状は下肢・臀部(でんぶ)の痛みやしびれや冷感、砂利を踏んでいるような、あるいは締め付けられるような異常感覚などがあります。また典型的な症状としてあげられるのが、歩行後の足や臀部のしびれを伴う痛みで、間欠性跛行(かんけつせいはこう)といひ、しばらく休むとよくなります。

腰の姿勢によって脊柱管の広さは変わります。腰を後ろにそらすと狭くなり、逆に前かがみになると広くなります。歩行時には腰を後ろにそらす姿勢になるので症状が強くなります。自転車をこいだり、手押し車を押して歩くと腰は前かがみの姿勢になるので症状が軽くなります。ですから腰をのびして無理に姿勢を良くしようとするとかえって症状が悪化することになります。

診断は専門医の診察とX線写真やMRI画像検査でより確実に行うことができます。治療としては、まず以下のような保存療法が行われます。背骨を支える筋を強化して脊椎を安定させる理学運動療法やコルセットの装着、温熱療法などです。また非ステロイド性の消炎鎮痛薬や圧迫された神経の血液循環を改善させるくすりの内服、湿布薬の処方が行われます。

それでも症状の改善がなく痛みが強い場合は、仙骨硬膜外ブロックや腰部硬膜外ブロック、神経根ブロックなどの神経ブロック療法が行われます。100%程度の歩行で下肢に力が入らなくなったり、あるいはおしこの切れが悪く残尿感があるなどの症状がある場合には手術が必要になります。

手術するほどの狭窄がなく上記の治療も効果が乏しい場合には、硬膜外腔内視鏡手術があります。

腰部脊柱管狭窄症と診断されたからといって「いずれ歩けなくなるのでは」と悲観的に考える必要はありません。やはり早期発見と早期治療が大切です。まず専門医を受診してください。