

せぼねの老化による 姿勢変化(ねこせ)と腰痛、 その原因と対策

高齢者社会の到来により、腰痛に苦しむ患者さんが増加しています。

慢性腰痛の原因として、姿勢の異常がありますが、多くは、ねこせ(猫背)の姿勢によるものです。このねこせは専門用語で後彎(こうま)と言いますが、脊椎の矢状面(横からみた)バランス異常です。後彎の原因として、(1)腰部脊柱管狭窄症にかかっている人の後彎姿勢、(2)せぼねの圧迫骨折を受傷された人の後彎姿勢、(3)腰椎椎間板がいたみ、徐々に発生した腰椎変性後彎症による後彎姿勢、の3種類が頻度として大きいものです。これら3つについて説明します。

1 腰部脊柱管狭窄症

腰部脊柱管狭窄症は腰椎(腰の骨)の神経の通り道である腰部脊柱管が加齢により狭くなり、下肢のしびれ、痛み、長距離歩行ができない、などの障害が生じる病気です。からだを前に屈めると、下肢の症状が楽になるという理由で、歩行の際は特に後彎姿勢をとる場合が多いのです。軽症の場合、神経の血流を良くする薬を飲んでいただく治療が効果をあげる場合があります。重症の場合は手術治療を行い、神経の通り道を広げることで症状の回復が期待できます(図1)。

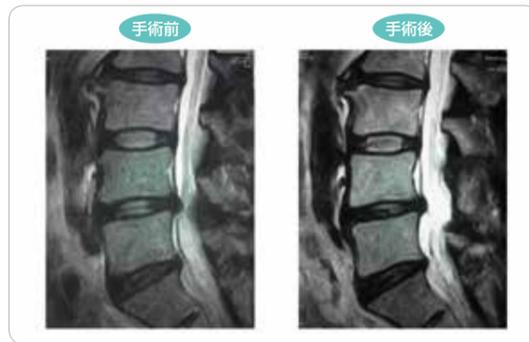


図1 腰部脊柱管狭窄症

2 脊柱圧迫骨折

骨粗鬆に伴い、高齢者のせぼねの圧迫骨折が増えています。軽症の場合、コルセットやギプス装着による治療が選択されます。ただし、徐々に背骨が変形し、後彎姿勢となってしまう場合があります。痛みが強い、なかなかよくなるらないなど、重症の場合は、背骨用のセメントを小さな切開で、骨折した椎骨に注入することにより補強を行う手術が効果をあげる場合があります(図2)。

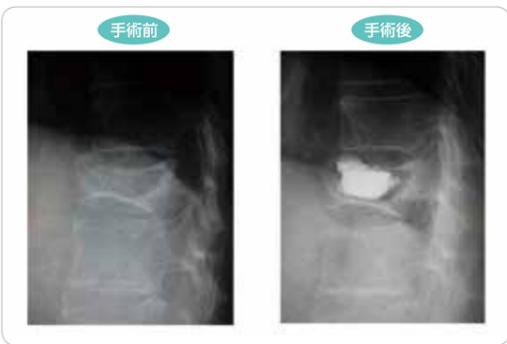


図2 脊柱圧迫骨折

ヨン)がいたみ、徐々に後彎姿勢が発生し、悪化します。立った姿勢が困難、歩行が困難という症状が生じ、女性の場合、洗濯物を干す姿勢がとれない、お勝手仕事の際に、肘をついて体を支える必要がある、などの不具合が生じます。医療機関を受診した際に、歩行が困難という理由で、腰部脊柱管狭窄症と診断される場合もありますが、腰椎変性後彎症においては、下肢の症状を合併しない場合が多いのが特徴です。軽症の場合、痛みをとる内服薬や杖・歩行器使用による保存的治療(非手術治療)が効果をあげる場合が多いですが、重症の場合は手術治療を行い、金属インプラントを用いて後彎変形を矯正して、いい姿勢に改善します(図3)。

岐阜市民病院では上記の病気に對する各種手術治療を行っております。いずれの病気も、正しい診断を受けて、適切な治療を受けていただければ、症状が改善し、日常生活が楽になる可能性があります。決して、あきらめずに、専門医の診断・治療を受けることをおすすめします。

3 腰椎変性後彎症

加齢により腰椎の椎間板(クッション)



図3 腰椎変性後彎症

今月の先生



岐阜市民病院 整形外科
みやもと けい 先生

- 専門分野
脊椎脊髄手術、脊柱側弯症、
低侵襲脊椎手術
- 役職
整形外科部長
脊椎センター副センター長
- 主な資格、認定
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医
日本脊椎脊髄病学会指導医

- 岐阜大学客員臨床系医学教授
- 卒業年、主な職歴
平成2年岐阜大学医学部卒
平成12年マルセイユ大学、ボルドー
大学脊椎センター(フランス)
平成15年~平成18年ラッシュ医科
大学脊椎組織工学研究所(アメリカ)
平成19年~平成27年岐阜大学脊椎骨
関節再建外科准教授