

# 脊柱管狭窄症を患って

金廣 國雄

作成：平成27年7月1日

## 1. はじめに

腰痛は成人男子の大半が生涯に一度は経験する病気の一つで、軽い腰痛は本人が気付かないうちに治ってしまっていたという経験を持っている人は多いと思う。しかし、様々な腰痛の中でも脊柱管狭窄症は症状が重いことで知られており、一般的には手術によって原因を除去する方法が採用されているが、脊柱管狭窄症の手術の成功率は70%程度と言われており、手術にはかなりのリスクが伴うことを覚悟しなければならない。我が国では、脊柱管狭窄症患者が350万人もいると言われておりそれ程珍しい病気ではなくなってしまった。

さて、かく言う筆者も10年程前に脊柱管狭窄症に罹り、苦しんだ経験がある。今も持病として別の腰痛と付き合いながら生活しているため、この病気の症状、原因、治療については、罹患当時から関心があり今日までいろいろと調べてきた経緯がある。

今回は、筆者の経験を披露して皆様の腰痛対策の参考にしていただければと思う。

## 2. 脊柱管狭窄症とは

公益社団法人日本整形外科学会のホームページでは、脊柱管狭窄症の症状と原因を次のように説明している。「この病気では長い距離を歩くことができません。もっとも特徴的な症状は、歩行と休息を繰り返す間歇性跛行（かんけつせいはこう）です。

原因は、加齢、労働、あるいは背骨の病気による影響で変形した椎間板と、背骨や椎間関節から突出した骨などにより、神経が圧迫されることです。」

脊柱管とは、脊髄が入った管（チューブ）のことである。狭窄症とは、このチューブが外部から押されてチューブの断面が狭くなり、中の脊髄が圧迫されることにより引き起こされる様々な障害を指す。年をとると背骨が変形したり、椎間板が膨らんだり、黄色靭帯が厚くなって神経の通る脊柱管を狭くして（狭窄）、それによって神経が圧迫を受け、神経の血流が低下して脊柱管狭窄症が発症する。脊柱と脊柱管および脊柱管狭窄症の構造は、図1のとおりである。

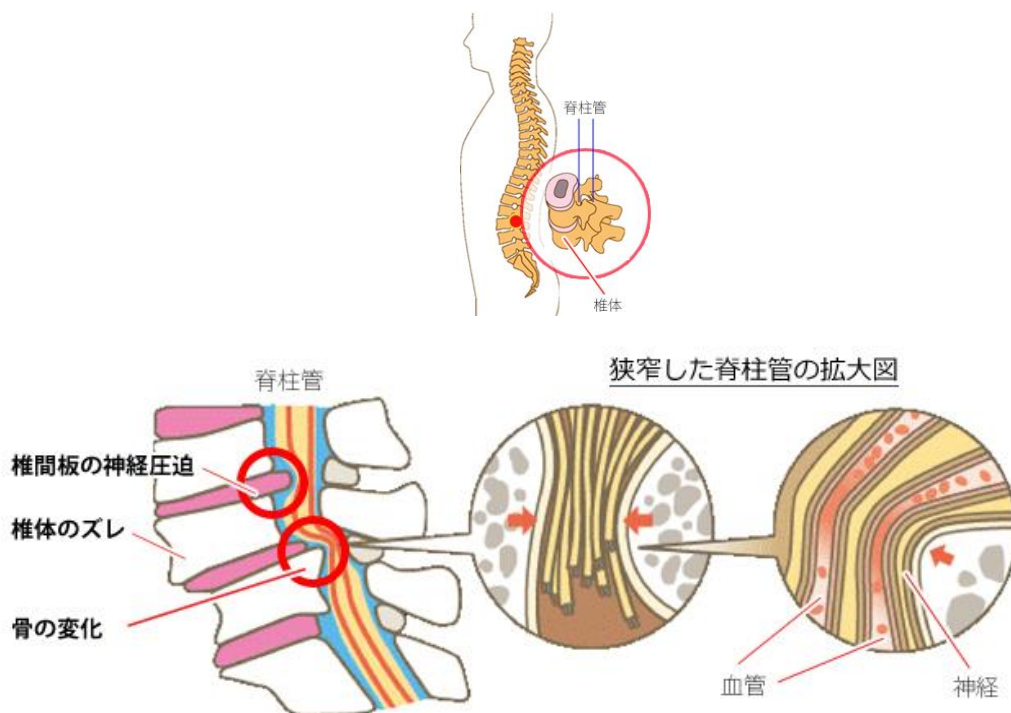


図1 脊髄および脊柱管狭窄症の構造（出典：柏市立柏病院のホームページ）

### 3. 脊柱管狭窄症の初期症状

筆者が脊柱管狭窄症を発症したのは、65歳になった4月のことであった。当初は、単に腰痛と背筋痛と思い、テニスボールや拳玉のボールなどを床に置いてその上に背中中の痛い部分を仰向けになって押し当てて上下にゴロゴロと動かしながら自己流に緩和処置をしていたが、一向に痛みが和らがないので、知人に紹介してもらった某整形外科医院に診てもらった。レントゲンを撮った結果、ヘルニアという診断で電気治療と湿布薬で処置していたが、そのうちに歩くのも困難になり、神経ブロック注射で痛みを和らげるという処置が多くなった。

生活は寝たきり同然で歩くことができず、当時はISO9001の審査の仕事もしていたため、審査に車椅子で出かけたこともあった。

このような状態で痛みもひどくなるばかりであったため、土曜日に緊急に診てもらうことになった。

### 4. 原因の究明と処置

その日は、担当の医師と代診（神戸医療センターの医師）の医師二人で患者を診ていたが、筆者は、担当の医師が多忙なため代診の医師に診てもらうことになった。代診の医師は、詳しいMRIの写真を撮るように指示して、別の大きな病院で詳細なMRI写真を撮った。翌土曜日に代診の医師に診てもらったところ、これは背骨から棘が発生して脊柱管を突き刺しているために起こる脊柱管狭窄症であると診断した。MRIの写真では、下から3番目の椎間板がはみ出て脊髄を圧迫している部分と5番、7番の骨から棘が突き出て脊髄を圧迫している箇所(2カ所)とがあった。

この写真を担当の医師に見せながら二人の医師が、原因は、ヘルニアだ、否、脊柱管狭窄症だと言いついていたのを鮮明に思い出すが、結論は脊柱管狭窄症におちついた。

このように、両者とも65歳前後の年齢の経験豊富な医師の見解が真っ向から相違するほど、腰痛の症状の原因の判断は難しいということである。

当時の筆者の状態は、歩く場合は5m程度歩いては休憩し、また、5mほど歩いては休憩するという歩き方であり、床で寝る場合は、海老のように体を丸めて足を抱えるようにして横になって寝る方法で、それでも背中が痛くてあまり眠れない状態であった。痛みがひどくなって、神経ブロック注射に頼ることが多くなり、当初は効いていた注射も数日で効かなくなってきたため、代診の医師のすすめもあり1ヶ月後（手術患者が多く予約が取れなかった）に神戸医療センターで手術をすることで手はずを整えた。

手術は内視鏡での手術を望んでいたが、当時は神戸医療センターには内視鏡による手術ができる医師が居ないため代診の言う背中からメスを入れる開窓術で行い、2週間の入院ということになった。

### 5. 症状の回復

毎日、痛い痛いと言いながら手術日を待っているうちに、いつも海老のように横になって膝を抱えて寝るというスタイルが徐々に緩和されていき、また、歩くのも少し歩けるようになり、手術日の1週間前には右足にしびれはあるものの一応日常生活には支障のない程度まで歩けるようになった。症状が治る過程では、面白い現象が発生した。例えば、歩く場合、手と足の動きは左足と左手は逆方向に動かさないと歩きづらいが、筆者の治る過程では、左足と左手、右足と右手を同方向に動かさないと歩けないという症状が発生した。また、足の裏に直径5cmほどのこぶができていた感触があり、歩くときにそこが圧迫されるため痛いという感覚に悩まされた。実際には、そのようなこぶは足の裏にはなく、また足に異常は何も無いのだが、神経がそのように感じさせるようだ。

このような状態まで回復してきたので代診の医者に報告したところ、手術にはリスクが伴うため日常生活に大きな支障がなければ手術はしない方がいいだろうと言うので、予定の手術は取り止めてしまった。

## 6. その後の経緯

それではなぜ、症状が回復したのか。いろいろ調べてみると、ヘルニアもそうだが、自然に治癒することが結構あるようで、痛いからといって直ぐに手術をしない方が良いというのがこの病気への対処の仕方だそうである。人間の体は組織を変化させることにより、障害と折り合いを付けるようにできているようで、症状が出ても暫く様子を見るということが大事であるといわれている。筆者の場合もそれに該当したのであろうか、その後、3カ所あった骨の痛みも消えて現在は背骨のどこを押しても痛いところはない。あの棘とヘルニアは一体、どうなったのだろうかという疑問を解決するために、和歌山県立医科大学の整形外科で診てもらうために出掛けていったが、レントゲンを撮っただけで、どこにも治療しなければならないような炎症はないと言われてしまった。確かに、背骨に痛い箇所がないので診断結果が間違いとは思わないが、それでは、脊柱管狭窄症はどこへ行ってしまったのか、未だに不明である。

筆者の現状は、庭の草むしりや部屋の掃除で掃除機を使ったりすると10分程度の作業で腰が痛くなり一休みしなければならないという別の腰痛に悩まされている。

## 7. おわりに

最近、長年お世話になっているホームドクターも年を取って、注射を時々間違えるという話を漏れ聞くにつれ他人事ではないと思う一方、我々患者側も医療に対する知識が要求されていると思わずには居られない。

以上