



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

なぜ脊柱管狭窄症が治らないのか

今月号の相談は「せきちゆうかんきょうさくしやう整形外科で脊柱管狭窄症と診断されて治療を行っているが、
いっこうに改善されない」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q

お尻からすねにかけての痛みとしびれがひどく、歩行にも支障をきたすようになってしまいました。そこで、整形外科で検査を受けた結果、脊柱管狭窄症と診断され、鎮痛薬を服用したり、ブロック注射を打ってもらったりしているのですが、いっこうに改善されません。これはどういった症状なのでしょう。

A

脊柱管狭窄症とは、背骨のなかを通る脊髄の通り道（脊柱管）が加齢性変性により狭くなり、脊髄が圧迫されることになって生じる病態とされています。しかし、神経生理学的には脊柱管の狭窄と痛み・しびれに因果関係はありません。脊柱管狭窄症が治らなくてお困りの方には、ぜひとも筋肉のこわばりに目を向けていただきたいと思えます。

Q

現在、休み休みでないと歩けない状態です。症状を改善するにはどうすればいいのでしょうか。

A

脊柱管狭窄症と診断される方は、運動不足によって筋肉に異常を起しているケースが多いので、運動を習慣化することが大切です。運動習慣のない方にとっては大変かもしれませんが、散歩のような軽い運動を生活に取り入れることで、筋力の衰えを少しでも遅らせることができます。また、筋肉の柔軟性も重要なポイントです。年を経

るとどうしても筋質が硬くこわばりやすくなるので、筋肉専門の治療院で定期的にケアを受けるといいでしょう。

Q

効果的なセルフマッサージはありますか。

A

ひとつ口に脊柱管狭窄症といってもその症状はさまざまです。ですから、効果的なセルフマッサージも人それぞれに異なってきますが、一例としてお尻に痛みがある場合、テニスボールを床に置き、その上に仰向けに寝てお尻をグリグリ押圧するマッサージが有効だと思います。

ただ、筋肉の異常を正確に判別するには専門的な知見や触診技術が必要になります。当然、筋肉の異常はレントゲンやMRIでは診断できません。よって、整形外科で痛みが改善されないようであれば、すぐに筋肉専門の治療院に足を運んでいただきたいと思えます。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

〒166-0012 東京都杉並区和田 3-58-9

パークサイド東高円寺 1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子万葵