

くび、腰、 手足の痛み・しびれは 背骨の病気や 神経の障害が疑われます



「くびが痛い」、「腰が痛い」、「手・足がしびれる」などの症状が起こる原因として、「背骨」や「神経」が関係している場合があります。脊椎脊髄の専門医で、治りにくいくび、腰の症例を数多く診療している横浜南共済病院の三原久範先生に痛みやしびれの原因、整形外科を受診するタイミング、日常生活の注意点などを教えていただきました。

三原 久範 先生

横浜南共済病院

ドクタープロフィール

1987年滋賀医科大学医学部卒業。1989年横浜市立大学医学部整形外科入局。1997～99年米国ウィスコンシン大学留学。2003年～横浜南共済病院。現在は整形外科部長、脊椎脊髄センター長、診療部長。日本整形外科学会専門医、脊椎脊髄専門医、日本脊椎脊髄学会指導医

01 病院へ行ったほうがよい痛み・しびれ

Q1 放置してはいけない痛みやしびれを教えてください。

病院へ行ったほうがよいのは、痛みやしびれが一週間以上続いている、痛みやしびれがどんどん強くなっている、広がるような痛みやしびれがあると感じられるような場合です。整形外科を受診するときには、「いつ頃から、どんな症状が出ているのか」、「一番痛かった、しびれていたときと比べて今はどうか」といったことを答えられるようにしておく、医師のほうも病気の経過を判断しやすくなります。

Q2 痛みやしびれが続いている期間や症状の変化が重要なのですね。

そうです。例えば、腰の椎間板ヘルニアという病気は、発症してから一ヶ月くらいは強い痛みが出ますが、7割くらいの方は、それを過ぎるとスーッと痛みが消えていきます。くびの場合も、例えば頸椎症性神経根症では、くびから肩、腕にかけて電気が走るようなビーンとした痛みやしびれが出ます。これも最初の頃はものすごく痛いのですが、ある時期をすぎるとスーッと引き始めることがあります。逆に、**痛みの悪性サイクル**にはまってしまうと症状が増強する場合があります。そうした症状の変化や期間を詳しく伝えてもらうと、医師にとって非常に大きなヒントになるのです。

痛みの悪性サイクル



痛みの悪性サイクルにはまると**痛みが慢性化し**、ちょっとした刺激でも痛みを感じやすくなる

Q3 痛みやしびれはどうして出るのでしょうか？

くびや腰は体の中でも負担のかかる場所であるため、痛みやしびれには背骨の病気やケガが関係していることがあります。背骨は、わかりやすく言うと、容れ物（コンテナ＝主に骨）と内容物（コンテンツ＝主に神経）で構成されています。容れ物が何らかの原因で壊れると、痛みがあらわれます。さらにそのダメージが内容物にまで及ぶと、しびれや重だるさといった不快な感覚の症状（神経症状）があらわれます。私たちは痛みやしびれを脳で感じています。それを脳に伝える神経の伝達路で何らかのダメージが起こるとこのような神経症状が出始めますから、この場合は早めに受診したほうがいいでしょう。



Q4 しびれがあるとき、何科を受診したらいいのでしょうか？

しびれの原因は、背骨の神経（脊髄）の障害の他にいくつかあります。例えば、脳梗塞などの脳の病気、糖尿病や冷えによる血行障害でもしびれが起こることがあります。何科を受診するか迷うときは、しびれのある場所が目安になることがあります。例えば脳の病気の場合は、右半身か左半身のどちらか一方がしびれるのに加えて、顔や口のまわりにしびれが出やすいという特徴があります。また、糖尿病の方は、体の中心からより遠い場所の手足の指先などがしびれる傾向があります。さらに、脊髄が関係している場合は、顔より上にしびれが出ることはあまりなく、手足のほうに出やすい傾向があります。

それでも迷ってしまうときは、整形外科を受診するとよいと思います。整形外科は全身を総合的に診察しているので、しびれの原因を多角的にみて鑑別診断し、正しい方向に導いてくれると思います。

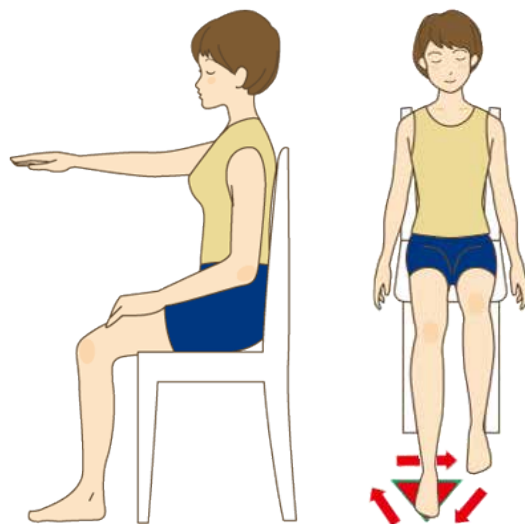


Q5 しびれなどの神経症状があらわれたら、すぐに病院へ行ったほうがいいですね。

長距離を歩けなくなったとか、箸を上手に持てなくなったというように運動機能がどんどん落ちていくと感じられる場合は、神経の障害が徐々に進行していると考えられますから、早めに受診することをおすすめします。

痛みやしびれはあるけれど、自分はどうかんだろうと思う方は、ご自分で運動能力を測って、記録していくといいと思います。例えば、くびの場合は、手指の屈伸（グーパー）が10秒間に何回できるかを数える「手指の屈伸10秒テスト」というのがあります。足については、私が考案したのですが、三角形の頂点を、10秒間に何回ステップできたかを数える「3点ステップテスト」をおすすめします。こういうものを定期的に自分で測定して、その

回数が減っていくようなら、神経のダメージが明らかに進行していますので受診したほうがいいとわかります。また痛みやしびれといった感覚的なものは、どの程度のものなのか他人にはわかりづらいところがありますので、10点満点中のいくつというように数値化して伝えると症状の重さが分かりやすくなります。



手指の屈伸 10秒テスト

3点ステップテスト

02 整形外科を受診したほうがよい理由

Q1 痛みやしびれで整形外科を受診するメリットは何ですか？

整形外科を受診するメリットの一つは、エックス線やMRIなどの画像診断によって科学的に原因を突き止めることができる点です。特に腰の症状は、痛みやしびれ、不快感など症状が多彩で、その分、多彩な原因があると考えられます。整形外科は、多角的な視点からさまざまな病気を疑いながら腰痛の原因を突き止め、正しい診断に近づいていきますので、より根本的な治療を行うことができます。

もちろん、整骨院やマッサージを否定するわけではありません。不快な症状をやわらげるのに向いている人もいます。しかし、原因を突き止めずにいると、その治療法で改善しなくなったときに行き詰まってしまう。診断がつけば次の対策は自ずと出てきます。



頸椎 X線像



Q2 整形外科ではどんな検査をして診断するのですか？

エックス線（レントゲン）で背骨の容れ物（主に骨）の状態を把握し、MRIなどの画像検査で内容物（神経）の状態を把握します。多くの場合は、最初にエックス線検査で異常があるかどうかを確認し、患者さんの症状と照らし合わせ、大まかな診断を行います。そのときにしびれや麻痺などの症状があり、神経にまで障害が及んでいる可能性があるときはMRIを撮り、より確定的な診断を行います。

Q3 より正確に診断してもらうために、患者として心がけておいたほうがよいのは どんなことですか？

不調の原因はこれじゃないかと、先入観を強く持ちすぎるのはよくありません。例えば、交通事故でむち打ちになったことがあると、それが原因に違いないと思い込んでしまい、くびの話ばかりしてしまう人がいます。人は先入観を持ってしまうと、どうしてもそれに合わせて症状を言ってしまうところがあります。それでは、本来見つけなければいけない病気を見落としてしまう危険性があります。私の経験でも、不調の原因がご本人の思い込みとは違うところにあることは稀ではありません。**大切なのは先入観を持たずに白紙の状態**で症状を伝えていただくことで、それが正しい診断への近道だと思います。

受診前にメモしておくこと

- ✓ 症状はいつからどんなふうに出たか
- ✓ 症状の経過 / 変化

(例)

次第に症状がひどくなり×週間くらい続いたが、今は一番痛かったときの半分くらいの痛みになった

受診前にこのようなメモを準備していくと、診察でより具体的に症状を伝えることができ、医師の診断にも役に立ちます。

Q4 行く病院で違う病名を告げられることがあります。

整形外科の病気ではよくあることです。例えば、ある病院では**椎間板ヘルニア**と言われ、別の病院では**脊柱管狭窄症**と言われた。患者さんからしてみたらまったく別の病気に聞こえると思います。ところが、実はどちらも同じく神経の通り道が狭くなっている病態をさしていることが多いのです。脊柱管狭窄症の原因の一つに椎間板ヘルニアも含まれていますので、どちらも同じことを言っているわけです。

同じように、くびの場合も、**頸椎症性神経根症**と**頸椎椎間板ヘルニア**ではまったく異なる病名ですが、圧迫する方に注目すると椎間板ヘルニアとなり、圧迫される側から見ると神経根症という診断名になります。私は、患者さんは病名にとらわれないほうがよいと思います。病名よりも、実際に自分の体でどういうことが起きているのか、具体的なことをしっかり理解していただくほうが大事だと思います。自分の骨や神経、椎間板などがどういう状態になっているのかを認識できるようになると、提案される治療方法も理解しやすくなり、納得した上で治療に取り組めると思います。



椎間板ヘルニア



脊柱管狭窄症



頸椎症性神経根症

03 痛み・しびれの治療と予防

Q1 整形外科ではどのような治療が受けられますか？

大きく保存療法と手術療法があります。背骨（脊椎・脊髄）の病気やケガでは、多くの場合、最初に保存療法が行われます。痛みや炎症がある場合は薬物療法を行い、牽引やマッサージ、温熱を当てるといった理学療法を行います。つらい症状がある程度収まって、もう少し積極的な治療が可能な段階になると運動療法が始まります。



Q2 痛みやしびれがあるときは、動かすのをためらってしまいます。

むしろその逆です。もちろん、症状が進行しているときは安静が必要ですが、あまりにも大事にし過ぎていると組織がこわばってしまい、わずかな刺激でも痛みやしびれを感じるようになることもあります。運動療法が可能な段階になったら担当医師やリハビリの先生と相談しながら、積極的に運動療法に取り組んだほうがよいと思います。特にしびれは保存療法で改善しにくい面があり、私は積極的な運動を勧めています。関節の固くなっているところをよく動かすとか、筋肉のバランスを整えるとか、少し汗をかくような運動がしびれの改善に役立つと考えています。また、痛みは精神的なストレスで増幅することもあり、温泉やアロマテラピーなど様々な方法を試してみるのもおすすめです。



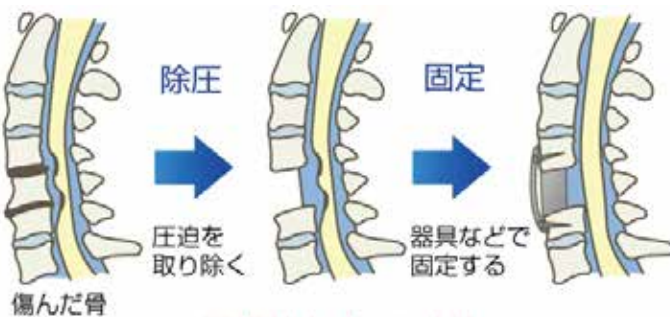
リハビリテーション室

Q3 手術が必要になるのは、どのような場合でしょうか？

神経へのダメージがどんどん進行していると判断できる場合は、手術が選択肢に入ってきます。やはり神経は一度損傷すると元に戻りませんから、一定以上のダメージを受ける前に治療をして神経を守る必要があります。このままだと重篤な麻痺を生じたり、寝たきりになる恐れがある場合などは、積極的に手術に臨んだほうがよいと思います。

Q4 どのような手術療法があるのですか？

大きく分けると、神経の圧迫を取る**除圧術**と背骨のぐらつきなどを金具等で支える**固定術**があり、それぞれ体の前方から行う前方法と後ろ側から行う後方法があります。また、背骨が大きく横に歪んでいるような場合に**矯正術**を行うこともあります。病態によって除圧と固定、矯正を組み合わせる場合もあります。



頚椎前方除圧固定術



頚椎前方除圧固定術



腰椎除圧固定術

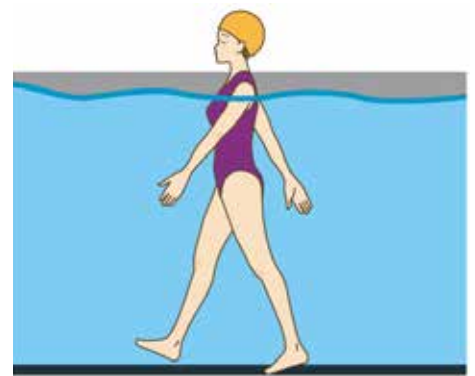


腰椎除圧固定術

Q5 手術を受けると痛みやしびれは改善されますか？

患者さん個々の状態によって改善の程度は異なりますので、正直なところ正確な予測は困難です。しかし、症状が改善することを目指して手術をするわけですから患者さんとしては、その手術によって自分のどういう問題が解決されるのか、主治医の先生からしっかり話を聞いて、十分に理解することが大切です。

それに加えて大切なことは、退院後のリハビリです。入院中は主治医やリハビリの先生の指導に従っていれば、ある程度のところまで回復への軌道に乗せてくれます。その後は、自分自身で積極的にリハビリに取り組んでいくことが大切です。リハビリの質や量は個々のケースで異なりますが、大切なことはもっと良くなるという意欲を患者さん自身が強く持つことです。主体性を持ってリハビリに取り組めば、主治医もいろいろなアドバイスをしてそれを応援してくれるはずですよ。



水中ウォーク

Q6 くびや腰を守る簡単な運動や生活習慣を教えてください。

くびや腰、手足が慢性的に痛い、しびれるという人は、同じ姿勢を長時間続けているなど、知らず知らずのうちにくびや腰に負担をかけています。人は痛みや疲れが出ると、それに気づいて腕を回したり、腰を伸ばしたりすると思いますが、現代人はそれすら面倒でやらない傾向があります。特にスマートフォンやパソコンの操作で、あごが前に出て、くびが反っている状態を長時間続けている人が多い。これはくびに負担がかかり注意が必要です。私は、くびの場合は、**あご引き訓練**をすすめています。腰の場合は、プールでの歩行を勧めています。



くびのあご引き訓練

結んだ指をあごの下において、耳の位置が肩のラインと並ぶまで押す。

Q7 最後に背骨（脊椎・脊髄）に関する痛みや悩みを抱えている方へメッセージをお願いします。

背骨は一本しかありませんから、大切なことは、いかに傷めないようにするかに尽きます。そのためには正しい姿勢と、それを維持する筋肉と運動、この3つの要素が基本です。それでも、加齢などで壊れて、痛みやしびれが出てくることがあります。いつまでも同じ症状が続いているとか、少しずつ悪くなっているのにもかかわらず、効果のない治療をいつまでも続けているのはよくありません。思い切って整形外科を受診してください。

整形外科にかかったからといって無理やり手術を勧められるようなことはまずありません。治療方法を選択するのは患者さん自身ですから、整形外科で自分の体の状態をしっかり把握し、医師からの治療提案も理解した上で、最適な治療に臨んでいただきたいと思います。

その意味では、いろいろな治療法の引き出しを持っている先生と出会えるのが患者さんのためになると思います。自分自身の体ですから、治そうという強い意志を持って、それを手助けしてくれる医師をうまく利用してほしいと思います。

