

# 手足が痛むしびれる、 腰が痛い。 原因はさまざまです。 自己判断せず専門医に相談を

手足が痛いしびれる、腰が痛い場合、背骨にある神経を傷めていることがあります。しかし、それ以外にも内臓や精神疾患、血管障害などさまざまな原因が考えられるようです。痛みやしびれが出る原因、特に高齢者に多く見られる腰の脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアの症状や治療法について、川崎医科大学附属病院 整形外科の中西一夫先生と杉本佳久先生にお話を伺いました。



## 中西 一夫 先生

川崎医科大学附属病院  
整形外科 副部長（准教授）  
川崎医療福祉大学  
リハビリテーション学部  
理学療法学科 教授

### ドクタープロフィール

日本専門医機構認定整形外科専門医、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脊椎脊髄外科指導医、日本骨粗鬆症学会認定医



## 杉本 佳久 先生

川崎医科大学附属病院  
整形外科 医長（講師）

### ドクタープロフィール

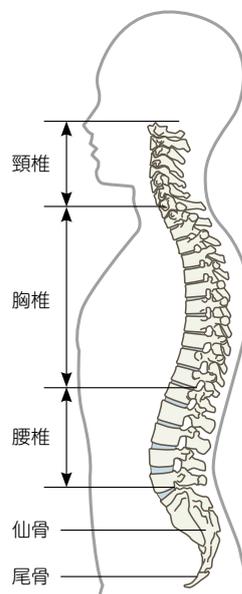
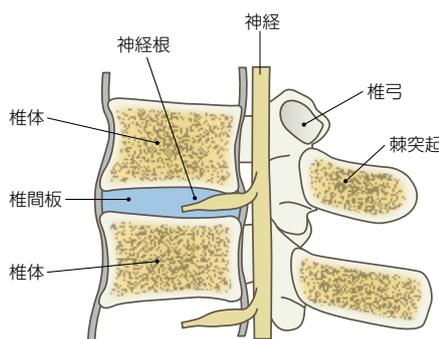
日本整形外科学会認定整形外科専門医・認定脊椎脊髄病医、日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医

## 01 手足の痛みやしびれ、腰の痛み

### Q1 背骨に疾患があると、どのような症状が出てくるのでしょうか？

**杉本** 背骨は、頭の下からお尻までの身体を支えたり、身体を動かしたり、脳からつながる脊髄という神経の束がその中に入り、それを保護する役割もあります。疾患のある場所にもよりますが、背骨の中にある神経が傷むと手足のしびれや首の痛み、腰（**腰椎**）の場合は、脚の痛みやしびれ、腰痛といった症状が出る場合があります。また、その症状は、両手や両足に出たり、片手や片足だったりさまざまです。

**中西** 首の骨（**頸椎**）に異常がある場合、手足のしびれや首の痛みだけでなく、後頭部の痛みや肩甲骨周囲の痛みが、実は首の疾患が原因であったというケースもあります。腰の骨に疾患がある場合、いわゆる腰周りの痛みを訴える方が多くいらっしゃいますが、患者さんによく話を聞いてみると、痛みが出ているのは腰だけでなくお尻や背中あたりも含まれていることもあり、腰痛と一言に言っても痛みが出る場所は人それぞれです。



## Q2 手足などに痛みやしびれがある場合、どのようなタイミングで整形外科を受診したほうが良いのでしょうか？

**杉本** 首や腰が痛いからといって、すぐ病院に行かれる方は少ないのではないのでしょうか。痛みやしびれの原因にはさまざまな疾患が考えられるので、100%この症状であれば放置しても良いと言い切るのは難しいですが、日常生活に支障がない我慢できるくらいの痛みであれば、少しの間は様子を見るのも良いと思います。

しかし、手や脚に力が入らなくなった、関節が動かなくなった、呼吸や咳やくしゃみでもひびく痛みがあるといった症状があればすぐに病院を受診したほうが良いと思います。また、腰痛の原因は、神経の圧迫だけでなく、細菌による炎症、骨折やがんなど色々な原因が考えられますので、気になる症状があれば自己判断せずに整形外科を受診すべきだと思います。

**中西** 転倒した、重いものを持ったなど、痛みが出たきっかけがあれば2～3日様子をみても良いかもしれません。しかし、原因がないのに痛みが出た、痛みの場所が移動する、安静にしていても痛みが出るというのは背骨以外の原因が考えられる場合がありますので注意が必要です。痛みやしびれがあっても受診を控える方がいらっしゃいますが、症状が続いているのにずっと放置したり、楽観視したりせずに受診すべきだと思います。

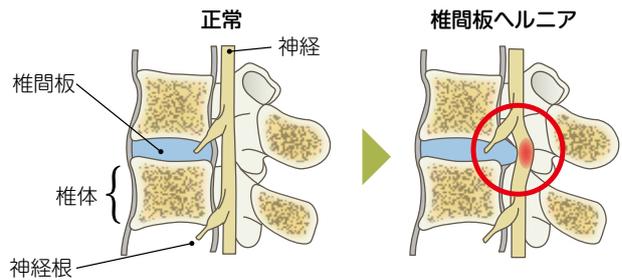
首や腰の痛みに加えて、手足に痛みやしびれがあれば、まずは整形外科を受診していただきたいと思います。整形外科医は全身を総合的に診ているので、背骨だけでなく脳や手足の血管、内臓疾患や精神疾患など考えられる疾患の中から問診や検査などを通して、総合的に痛みやしびれのもとになっているものを探っていきます。

## 02 高齢者に多い腰が痛む原因と治療法

### Q1 代表的な背骨の疾患やその原因についても教えてください

**中西** 代表的な腰の背骨の疾患には、<sup>ついかんぼん</sup>椎間板ヘルニアと脊柱管狭窄症があります。

背骨と背骨の間にはクッションの役割を果たす椎間板があります。椎間板は中央にある<sup>ずいかく</sup>髄核を<sup>せんいりん</sup>線維輪が取り囲む構造になっています。髄核は若い頃は水分の多いゼリー状なのですが、40代頃から水分が少なくなるので弾力性が低下していきます。何らかの衝撃を受けた時に髄核が飛び出し神経を圧迫している状態を椎間板ヘルニアと言い、発症する方は働き盛りの若い男性に多くみられます。一般的には薬やブロック注射などの治療を行っていきます。多くの場合はしばらくすると突出した髄核が吸収されることで痛みが軽減していきます。

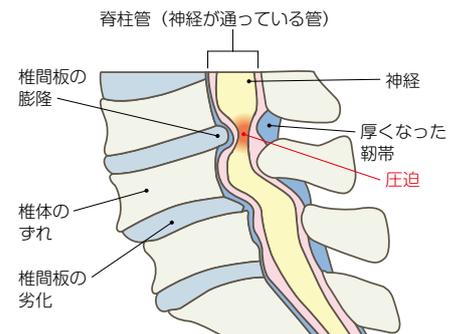


腰椎椎間板ヘルニア

**杉本** 脊柱管狭窄症は、背骨がずれたり、椎間板がすり減ったり、何らかしらの原因（多くは加齢性変化）によって神経が通る管（脊柱管）が狭くなり神経を圧迫して痛みやしびれが出るものです。腰の脊柱管狭窄症（腰部脊柱管狭窄症）の場合、主な症状は脚の痛みやしびれだけでなく、一定の距離を歩くと痛みやしびれのために歩くことができなくなり、しばらく休憩すると歩けるけど、また歩



間欠(性)跛行



腰部脊柱管狭窄症

き始めると再び歩けなくなるという間欠(性)跛行が特徴的です。腰の椎間板ヘルニアの場合は前かがみになると腰や脚に痛みが出るのが特徴ですが、腰部脊柱管狭窄症では、座ったり、前屈みになるなど背骨を曲げている状態だと症状が緩和する、といったことも参考になることがあります。

## Q2 腰部脊柱管狭窄症に対して、症状や状態などの違いによってどのような治療が行われているのでしょうか？

**杉本** 脊髄は、手や脚など色々な部分へ神経が枝分かれしており（神経根）、胸の骨（胸椎）と腰の骨（腰椎）の境界あたりで馬のしっぽのように細い神経に分かれています（馬尾神経）。腰にある神経根が圧迫されている場合は、基本的に片脚にのみ症状があらわれますが、ほとんどの場合は炎症が痛みやしびれの原因となっています。その場合、炎症を抑える薬や神経への血流を改善する薬、そしてリハビリなどの保存療法を続けることで症状が緩和することが多くあります。一方、馬尾神経が傷んでいると両脚に症状が現れます。同様に保存療法を続けても、症状が改善しない、肛門周囲や陰部の周りや足の裏までしびれが出てくるようであれば、その治療では限界と考えられるので手術を検討したほうが良いと思います。

**中西** 片脚にのみ症状が出る脊柱管狭窄症の場合、保存療法で症状の改善が期待できることがあります。ただし、それまで神経を圧迫していた部分が治ったというわけではなく、原因となる圧迫している部分があるままであれば、症状が再発する可能性があります。

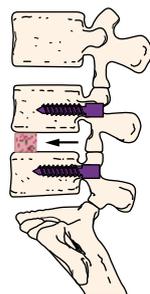
脊柱管狭窄症の手術は、神経を圧迫している部分を取り除き、痛みやしびれの軽減が期待できます。しかし、手術によって神経を新しくすることはできないので、あまりに神経がダメージを受けてから手術を受けると症状の改善が期待できないことがあります。手術を考えるタイミングとしては、足の裏のしびれだけでなく、肛門や陰部の周りがしびれる、尿や便が出にくい、脚が動きにくい、長い距離をだんだん歩けなくなってきたなどの症状があれば、手遅れになる前に手術すべきだと思います。

## Q3 背骨の手術で代表的な固定術や除圧術について簡単に教えてください。

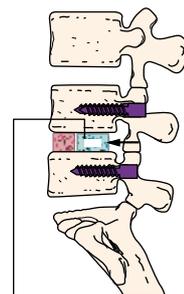
**杉本** 背骨の手術は、除圧術と固定術に大きく分けられます。除圧術は、神経を圧迫している狭くなった部分を削り広げるといった方法です。一方の固定術は、背骨がずれることで神経を圧迫している場合に、スクリューやロッドと呼ばれる金属を入れて背骨のぐらつきを矯正する方法です。

**中西** 背骨が傷んでいる状態は患者さんによって異なるので、除圧術単独であったり、除圧術と固定術を組み合わせるなどその方に適した治療法を選択することが大切だと思います。以前の手術は、背中を10cmくらい切開し、手術中に800～1,000cc程度出血することもあり、高齢だとリスクが高いので手術はできないと言われた時代がありました。しかし、現在は手術方法や治療器具の進歩によって、小さな傷で筋肉へのダメージの少ない、出血量も抑えた手術が行えるようになってい

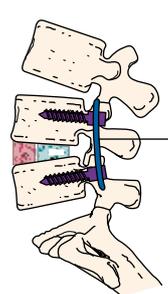
ます。しかし、侵襲が少ないからといって何でも固定する必要はありません。除圧術だけで十分痛みがとれている患者さんも多くいます。適応が重要です。また、骨粗しょう症があると、骨折を起こしたり、スクリューを骨に固定しにくくなるのですが、事前に骨粗しょう症の治療を行うことで骨への固定力



切除した椎間板のスペースに自家骨を移植します



自家骨を詰めたケージを挿入します



金具を装着して固定します

### 腰椎後方椎体間固定術

が向上するだけでなく、さらなる骨折の予防にもつながります。医療技術は進歩していますので、高齢の方や持病をお持ちであっても侵襲が少ない手術であれば、手術を受けることができると期待できます。

## 03 背骨の疾患を発症させないために

### Q1 背骨の疾患を発症させないために、日常生活で気をつけたほうが良いことはあるのでしょうか？

**中西** 特に腹筋と背筋が大切です。特に歳をとると生活の中で背筋を使うことが少ないので、背筋を意識的に鍛えたほうが良いでしょう。背筋を鍛えると、背骨の疾患の予防のみならず骨粗鬆症による圧迫骨折が減るとい



う報告もあります。家の中でできるお勧めのトレーニングはヒップアップですね。仰向けに寝転がって、膝を立ててお尻を持ち上げるだけで背筋を鍛えられます。高齢の方や寝る前にも行えますが、脊柱管狭窄症の方の中には痛みが出る部分がありますので、その時には控えていただきたいと思います。そのほかに柔軟性も大事です。お風呂上がりにゆっくり自分のペースでストレッチを行ってほしいと思います。筋力トレーニングや柔軟性を向上させるのは大切なことです。しかし、中には痛みが出るほど頑張る方もいらっしゃいますが、痛みが出るということは身体が異常を訴えているので、痛みが出ない範囲で行ってほしいと思います。

**杉本** 太らないほうが良いとは思いますが、ダイエットを意識しすぎて筋肉が落ちてしまっ



水中歩行

てははいけません。自己流で筋力トレーニングを行っては、鍛えたい部分をしっかり鍛えることができな

### Q2 現在、背骨に発生した疾患に悩んでいる方や受診をためらっている方にメッセージをお願い致します

**中西** 痛みを一人で抱え悩んでいると、ストレスが増してしまい、身体だけでなく精神にも影響を与えることがあります。悩みや不安があれば、まずは専門医に相談しましょう。痛みの原因である疾患が見つかった場合にショックを受けることがあるかもしれませんが、原因が分かればその治療法も分かり前向きになれるのではないのでしょうか。もう歳だからとご自身で決めつけ、諦める必要はありません。現在は、侵襲の少ない治療法が開発され高齢の方でも手術を受けられるチャンスが広がっています。痛みやしびれがあれば、専門医に相談してご自身に合った治療法を選択していただきたいと思います。

**杉本** 手足や腰に痛みやしびれが出る原因はさまざまです。腰の場合であれば、背骨だけでなく内臓疾患や精神疾患によって腰痛が出ることもあります。強い痛みや、昔できていたことができないなど生活の質が低下しているなら、ご自身のお話をきちんと聞いてくれて、痛みやしびれの原因を正確に説明してくれ、患者さんをしっかり診てくれる先生に気軽に相談してもらいたいです。