



骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

こう れい しゃ せき すい そん しょう 高齢者の脊髄損傷



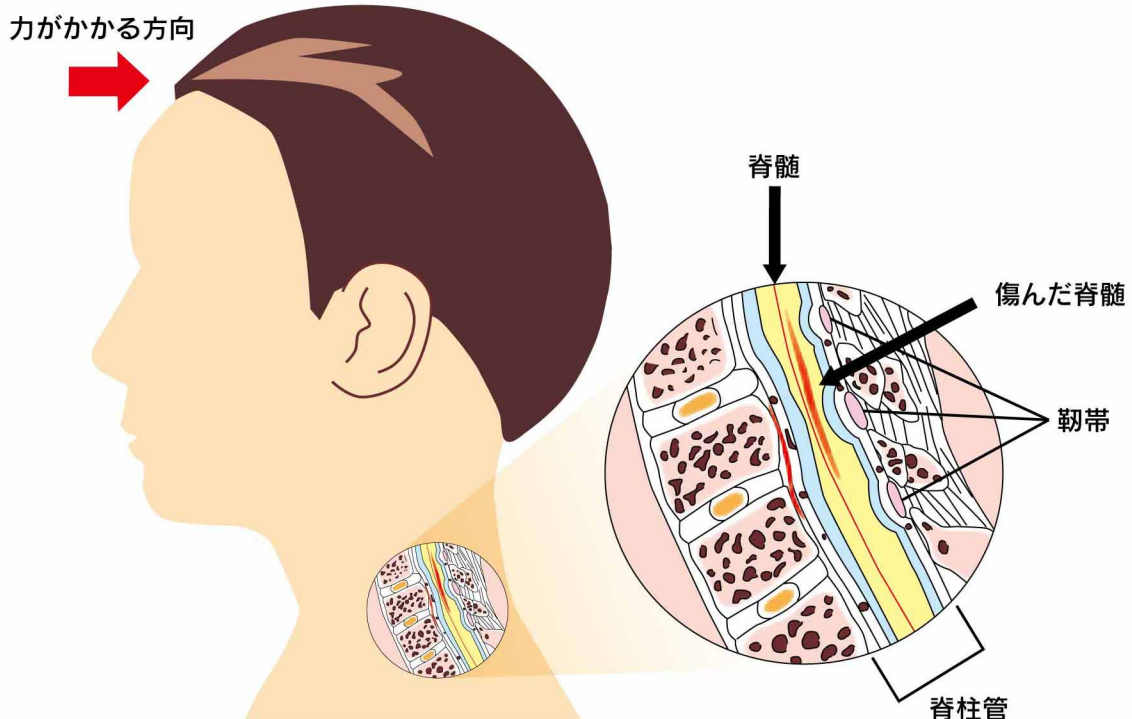
「運動器の10年」世界運動
動く喜び 動ける幸せ

● 症状 ●

脊髄は、脳とからだをつなぐ神経の太い束であり、背骨の中にある脊柱管の中で保護されています。転んだり、ぶつかったりして、背骨が折れたり、ずれたりするようなはつきりしたけがでなくても、転んで頭をぶつけて首をそらし過ぎただけでも、背骨の中を通る脊髄が損傷を受け麻痺をおこすことがあります。これを脊髄損傷と呼びます。脊髄がいためば、運動神経、感覚神経、自律神経がうまく働かなくなります。つまり、手足がうまく動かず、感覚が悪くなるだけではなく、尿が出にくくなったり、血圧や汗の調整が難しくなったりします。ひどい場合は、まったく自分で動かすことができず、感覚もわからず、尿も自分で出せなくなります。比較的軽い麻痺でも、脚が動いても手が動きにくく、日常生活におおきな不自由さを残す場合もありますし、麻痺している部分の痛みにも悩まされる方もいます。

● 原因と病態 ●

以前は、若い人たちの交通事故や作業中の事故が原因の多くを占めていました。しかし今は、高齢の方が自宅の床で転んだり、階段からすべり落ちたりして、首をいためることが非常に多くなっています。70歳代では、1万人あたり年間約3人の方が脊髄損傷になっているという統計もあります。いったん、切れてしまった脊髄は手術をしても回復しないといわれています。ただ、神経が切れずに、損傷した背骨によって圧迫されているだけの場合は、手術によってある程度の回復が得られる可能性があります。



● 診断 ●

けがをした直後から手足の動きが悪くなります。麻痺が出てすぐに回復する方でも詳しく調べると脊柱管の中で脊髄に余裕がなく、同じようなけがをすると、次はひどい麻痺を残してしまう危険性があります。

X線撮影で背骨の骨折、脱臼、ずれがわかる場合もありますが、背骨には大きな問題がない場合も少なくありません。この場合でもMRIをとると、脊髄がいたんでいることがはっきりします。

麻痺が回復するかどうかは、最初の麻痺の重さが大きくかわります。けがをしてしばらくしても、麻痺をしている部分のはっきりした動きがない方は、重い麻痺を残す可能性が高くなります。

● 予防と治療 ●

手術を受けるにせよ、受けないにせよ、リハビリテーションが治療の根幹です。脊髄損傷の場合、運動と感覚の麻痺だけではないので、床ずれの予防、尿の管理などを含めた、からだ全体のしっかりとしたケアが必要です。リハビリテーションを進め、家庭の環境を整えれば、重い麻痺でも自宅で生活を送ることはできますし、軽度の麻痺であればけがをする前に近い生活にもどることができます。

ただ、完全に治す治療法がないので、予防することが大切です。ロコモーショントレーニング（ロコトレ）をしっかりおこない、室内の電源コードの整理や段差をなくすなどの環境も整え、転ばないように日ごろから心がけてください。

けがをしなくても、早歩きで脚がもつれる感じや、階段を降りるときに頼りなさがあれば、気が付かないうちに脊髄がいたんでいる可能性がありますので、整形外科で診てもらいましょう。

