骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

腰部脊柱管狭窄症
（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）

「運動器の健康」世界運動
動く喜び 動ける幸せ

症状

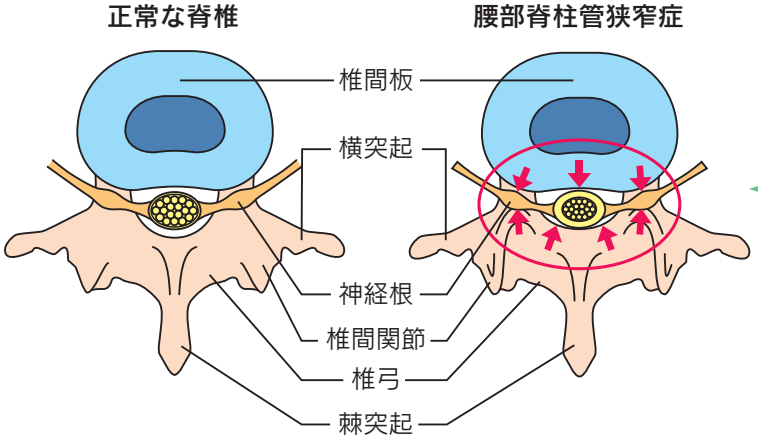
腰椎部の神経の通り道（脊柱管）が狭くなるとその中を走る神経が圧迫され、下肢の痛みやしびれ感、麻痺（脱力）が発生します。時には股間のほてり、排尿後にまだ尿が完全に出しきれない感じ（残尿感）、便秘などの症状が発生することもあります。これらの症状は主に立つ・歩くことにより悪化し、さらに長距離を続けて歩くことができなくなります。この歩く・休むを繰り返す状態を間欠跛行（かんけつはこう）と呼び、腰部脊柱管狭窄症に特有な症状です。症状が継続すると下肢の運動機能低下につながり、ロコモティブシンドロームになることがあります。

神経性間欠跛行 ― おもな原因：腰部脊柱管狭窄症

原因・病態

脊柱管は背骨、椎間板、関節、靱帯などで囲まれた神経（神経根や馬尾）が通るトンネルです。長い年月の間、体を支えているとこれらの組織が変形し、脊柱管が狭くなることがあります。

脊柱管の構造と腰部脊柱管狭窄症の病態



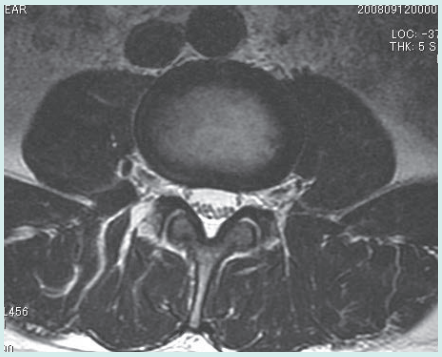
前方からは膨隆した椎間板が、後方からは肥厚した黄色靭帯などによって、脊柱管内を走行する神経根および馬尾が圧迫される。

（イメージ図）

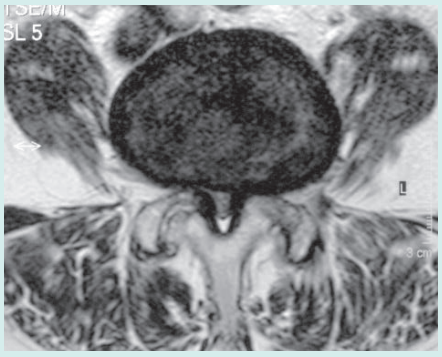
長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!

診 断

中高齢者で下肢に痛みやしびれがあり、症状が立つ･歩くで悪化し、座る･前かがみで軽減する特徴により、ある程度は推測できます。より詳細な診断に、MRI や脊髄造影などの検査が必要となります。一方で、下肢の動脈がつまり血流障害を生じたときも似たような症状となることがありますので注意が必要です。



正常な脊椎
（横断像）



腰部脊柱管狭窄症
（横断像）

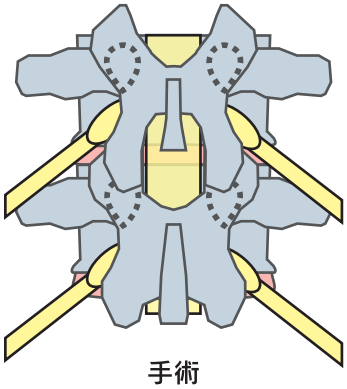
MRI

腰部脊柱管狭窄症
（矢状断像）

治 療

脊柱管は前かがみで広くなり神経の圧迫が改善します。そのため歩行時は杖やシルバーカーを押して腰をかがめると下肢痛が楽になります。ただ腰をかがめた姿勢は腰痛の悪化につながることがあり、長期間その状態を続けることはお勧めできません。
手術以外の治療は、薬、運動、注射（ブロック）が主体となります。それらの治療で症状が改善することもありますが、下肢痛による歩行障害の進行や、排尿･排便障害の出現で日常生活に支障が大きい場合には手術で神経の圧迫を取り除きます。

神経ブロック



手術

企画･制作
公益社団法人
日本整形外科学会

編集協力
一般社団法人
日本脊椎脊髄病学会

制作協力
エーザイ株式会社

MO0013DKA
2024年12月作成