


脊柱靱帯骨化症と 診断されても…



あなたは一人ぼっちではありません
北海道中に同じ病気を持つ仲間がいます
辛いことも、苦しいことも
みんなで分け合いましょう



北海道脊柱靱帯骨化症友の会

私達の会では、
後縦靭帯骨化症、前縦靭帯骨化症、黄色靭帯骨化症
すべての患者さんを対象としています。

? 後縦靭帯骨化症とは

脊椎椎体の後縁を上下に連結し、脊柱を縦走する後縦靭帯が骨化し増大した結果、脊髄の入っている脊柱管が狭くなり、脊髄や脊髄から分枝する神経根が圧迫されて知覚障害や運動障害等の神経障害を引き起こす病気です。骨化する脊椎のレベルによってそれぞれ頸椎後縦靭帯骨化症、胸椎後縦靭帯骨化症、腰椎後縦靭帯骨化症と呼ばれています。

? 患者さんはどのくらいいますか？

国内の一般外来を受診する成人の頸椎側面単純レ線写真からの調査では、骨化が見つかる頻度は、1.5%から5.1%、平均3%と報告されています。しかし、レントゲン写真で骨化があっても必ずしも全員が症状を出すわけではなく、実際に症状が出るのは一部の人です。

? どのような人に多い病気ですか？

病気が発症するのは中年以降、特に50歳前後で発症することが多く、男女比では2:1と男性に多いことが知られています。また、糖尿病の患者さんや肥満の患者さんに後縦靭帯骨化症の発生頻度が高いことが分かっています。

? 原因は？

単一の原因で生じる病気ではなく、複数の要因が関与して発病すると考えられています。この病気に関係するものとして、遺伝的素因、性ホルモンの異常、カルシウム・ビタミンDの代謝異常、糖尿病、肥満傾向、老化現象、全身的な骨化傾向、骨化部位における局所ストレス、またその部位の椎間板脱出などいろいろな要因が考えられていますが原因の特定には至っていません。特に家族内発症が多いことから遺伝子の関連が有力視されています。

? どのような症状が出ますか？

頰椎にこの病気が起こった場合に最初にでてくる症状として、首筋や肩甲骨周辺・指先の痛みやしびれがあります。さらに症状が進行すると、次第に痛みやしびれの範囲が拡がり、脚のしびれや感覚障害、足が思うように動かない等の運動障害、両手の細かい作業が困難となる手指の運動障害などが出現します。重症になると排尿や排便の障害や一人での日常生活が困難になることもあります。胸椎にこの病気が起こると下半身に症状がでます。初発症状として下肢の脱力やしびれ等が多いようです。また腰椎に起こりますと歩行時の下肢の痛みやしびれ、脱力等が出現します。すべての患者さんにおいて症状が悪化するわけではなく、半数以上の方は数年経過しても症状が変化しません。ただし、一部の患者さんでは、次第に神経障害が悪くなり、進行性の場合、手術を要することもあります。また、軽い外傷、たとえば転倒などを契機に急に手足が動かさづらくなったり、いままでの症状が強くなったりすることもあります。

? どんな治療法がありますか？

治療には保存療法と手術療法があります。

保存療法は骨化によって圧迫されている神経を保護することが治療の主目的になります。頰椎における保存的療法ではまず頰椎の安静保持を保つため、頰椎の外固定装具を装着します。この時頰椎は快適な位置にあることが必要です。高さの調節可能な装具がよろしいかと思います。また、首を後ろにそらせる姿勢は避ける必要があります。その他、薬物療法として消炎鎮痛剤、筋弛緩剤等を内服して自覚症状の軽減が得られることがあります。症状が強い場合は手術治療します。手術方法は骨化の状態や部位に応じて様々な方法があります。

症状を悪化させない、機能を低下させないためにはリハビリが重要です。

このパンフレットの中面はリハビリ方法について、札幌医科大学附属病院リハビリテーション部の佐々木雄一先生よりご提供いただいたデータをもとにご紹介しています。

今日から無理なくリハビリを始めましょう！



どのような運動が必要か？

柔軟性の低下、痙性については、**ストレッチ**をして、手足の筋肉を伸ばし、体の関節を柔らかくします。

筋力の低下には、**筋力トレーニング**をして、筋力を鍛えていきます。

バランス能力の低下には、**バランス練習**をして改善していきます。

運動を行う時の注意点

*首は、生理的後湾です。後ろに反ると脊柱管がますます狭くなり、脊髄が圧迫されます。

*体が硬いので反動を付けたら、関節や筋肉に無理がかかり傷つきます。

*ゆっくり 15～30 秒程度でしましょう。

*気持ちいい程度にしましょう。

運動は、痛い方が効いているような気がします。しかし、痛かったら筋肉は伸びません。

無理すると筋肉の損傷が起こります。

*息を止めると、血圧が上がります。心臓や脳に障害を与えます。ゆっくり呼吸をしましょう。

ストレッチ

立って行いますが、ふらつく方は、椅子に座ってください。

ちょっとずつ、少しずつ続けることが大切です。へそのあたりで手を組んで反らせます。

自分の出来る範囲で、深呼吸をしながら、ゆっくり気持ちのよい程度に伸ばします。

反動をつけると、痛みが出る場合があります。痛みはこれ以上してはいけないというサインです。

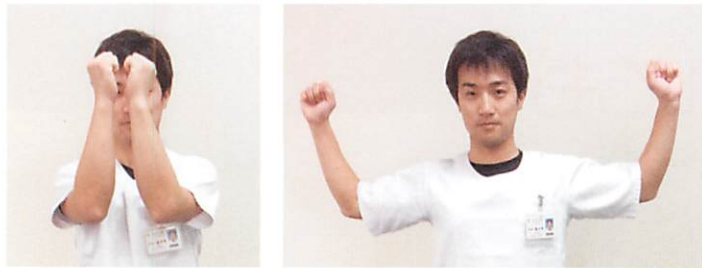


日本人は、耐えて、耐えてやってしまう。すると体は壊れてしまいますので、無理はしないでください。

背骨をゆっくりと曲げていく方法です。頭からゆっくり下げて、背骨を徐々に曲げて丸くしましょう。

次は、横にゆっくり曲げます。気持ちの良い位置までゆっくり反らします。急に痺れが出てくる、手の力が抜けるようなことがあったら、中止します。運動して良くしようとしているのに、神経を圧迫して悪化させるのは本末転倒です。上手く腕が上がらない場合は、出来る範囲で構いませんので、自分の体と相談しながら行ってください。

首そのもののストレッチも行いましょう。ゆっくり首を前に倒し、ゆっくり後ろにも反らします。ただし、後ろに倒す場合、絶対に無理はしないでください。同様に、ゆっくり右、左に倒してみましょ。次は、ゆっくり顔を右に向けま。イタ気持ちいいところでやめて、次にゆっくり左に向けていきます。

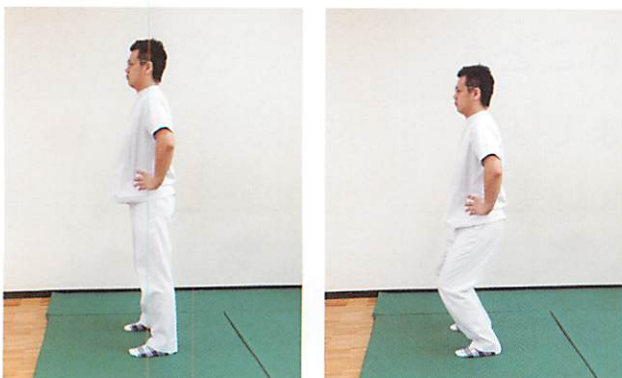
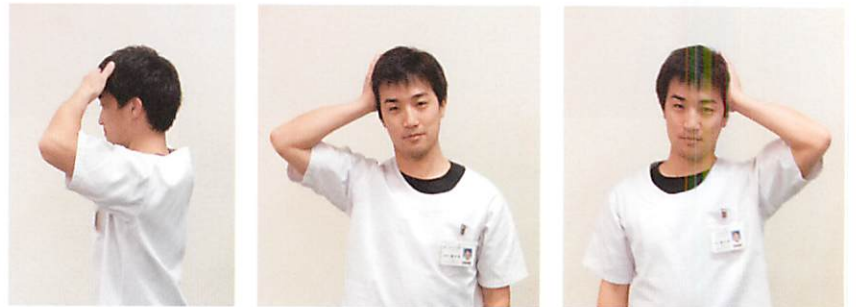


次は、背中と胸を伸ばします。まず、顔を隠すように顔の前で左右の肘をくっつけるようにします。これで背中が伸びます。次に、その腕をゆっくり左右に開いてください。これで胸のまわりが伸びます。繰り返しになりますが、無理はしないで下さい。

筋力トレーニング

ゆっくり出来る範囲の動きで、5回位から始めると良いでしょう。それで痛みはでないか、次の日に疲れが残らないかなど自分の体と相談しながら行って下さい。1週間やってみて、調子が良いなと感じるくらいなら、少し回数をアップしてもかまいません。

最初に首まわりの筋トレを行いましょう。右に倒す時は右手で、左に倒す時は左手で、前後に倒す時は両手で頭を押さえながら行います。手で押さえ、関節は動かさないようにするのがこのトレーニングのこつです。



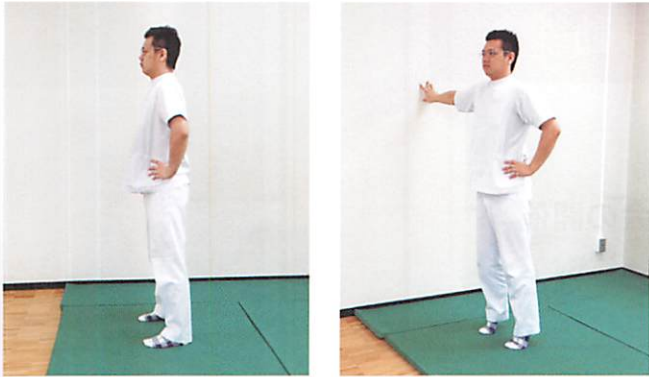
ではまず、基本姿勢になります。足を肩幅位に広げ立って行います。ふらつく方は、椅子に掴まったり、壁を利用して、転ばないようにしましょう。

①スクワット

背筋を伸ばし、膝を曲げて重心を落とします。おなかとお尻に力を入れて真っ直ぐ下がります。この時、膝はつま先が隠れる程度に曲げます。つま先と膝が同じ方向に真っ直ぐになるように、曲げます。内股や外股には、ならないようにし膝も肩幅程度で保持します。膝を曲げた状態で、15秒から30秒キープして太ももの筋肉を鍛えます。

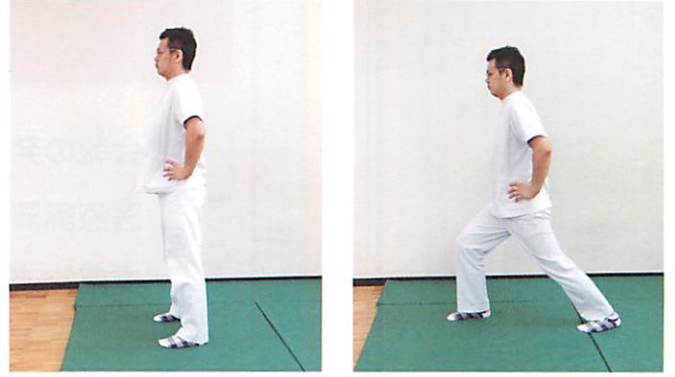
②つま先立ち

両足でゆっくりと、つま先立ちをします。ふくらはぎがギュッと硬くなるのを感じます。つま先立ちで 15~30 秒キープします。気持ちの良い程度、呼吸を止めないで、ゆっくり行います。



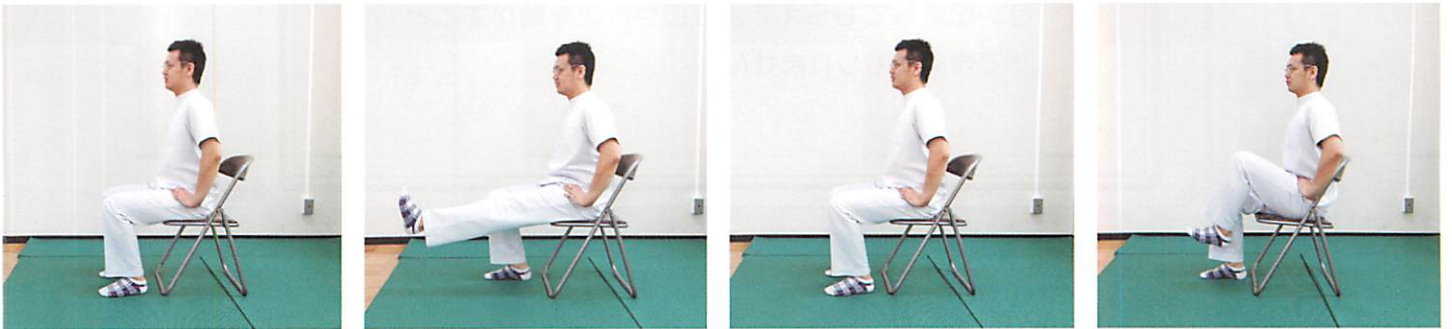
③太腿の筋トレ

基本姿勢から、片足を前に出して、前足の方に体重を移動させ大腿の筋肉を鍛えます。出している足の親指の付け根に体重を乗せるようにします。



④椅子に座って、鍛える方法

テレビを見ながらでも出来ます。CM になる時を利用して行うのも良いと思います。同じ姿勢を長時間続けると次の動作がしづらくなります。ストレッチをしてから行うのが良いです。片足ずつ上げ大腿の筋肉を鍛えます。足全体の重さを支えます。まっすぐ伸ばしてキープします。次は太腿を上げてキープします。キープする時間は、無理のない範囲で行ってください。



⑤寝て行う方法

仰向けに寝て膝を立てた基本姿勢になります。背骨を真っ直ぐにして、お尻を浮かせキープします。背筋を鍛えます。次は、自分のおへそを見るようにして頭を上げ、腹筋に力を入れます。最後は、足を真っ直ぐにして上げキープします。出来なくても、やっているつもりでも良いです。



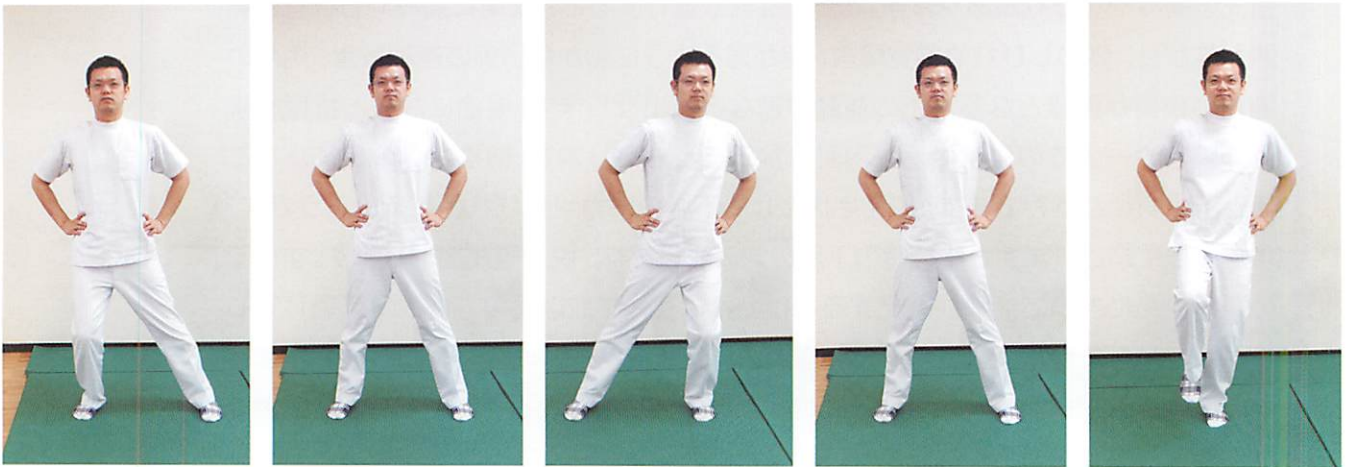
バランス練習

バランス練習は重心の移動を伴いますので転倒危険性が高まります。椅子に掴まったり、壁を利用して無理のない範囲で行いましょう。

足を肩幅程度に開き、膝を少し曲げた状態から重心を片方の足に移動させ、バランスを取ります。

椅子に座った状態で片方のお尻を浮かすようにしてバランスを取るという方法もあります。

次に行う片足立ちは、バランスを取るのが難しいので、安全な状態で行ってください。



最後は、四つん這いになって行う訓練です。両手と両膝の4点で体を支え、片手を挙げて、3点でバランスを取ります。足も交互に挙げる。更に難易度を上げるには、右手と左足を挙げ、対角線の2点でバランスを取る方法があります。

それが出来れば、右手・右足を同時に挙げるというのがあります。

運動を続けるためには、痛みやしびれのない範囲で、日常生活に組み入れ、無理なく行う。日誌やチェック表に記載していくと経過が解り、励みになります。

ニコリ笑顔で、今日から無理なく運動を始めましょう！



北海道脊柱靱帯骨化症 友の会の活動

会報の発行

医療講演会・相談会の開催

支部交流会の開催 など

ひとりひとり置かれている状況も、病態も違うと思います。それでも、同じ病気を持つもの同士だからこそ語りあえることもあるはずです。

たくさんの仲間の声が集まれば、もっと病気の原因解明や治療法の研究に力を注いでもらえるよう、配慮してもらえるよう国や行政を動かすことができるかもしれません。

あなたも友の会に入会しませんか？

北海道脊柱靱帯骨化症友の会事務局

〒064-8506 札幌市中央区南4条西10丁目
北海道難病センター内
tel/fax 011-511-1819 (月・水・金/11:00~16:00)