

もっと知りたい…健康のこと！

FREE | ご自由にお持ち帰り下さい



つるかめ通信

2026年 春号 vol.67



医療法人 来光会
尾洲病院
BISHU HOSPITAL

特集：病気を知る

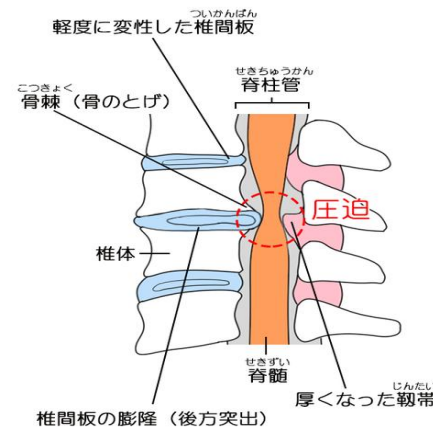
けいついしょうせい せきずいしょう 頸椎症性脊髄症



監修：医師 笹原 徹也

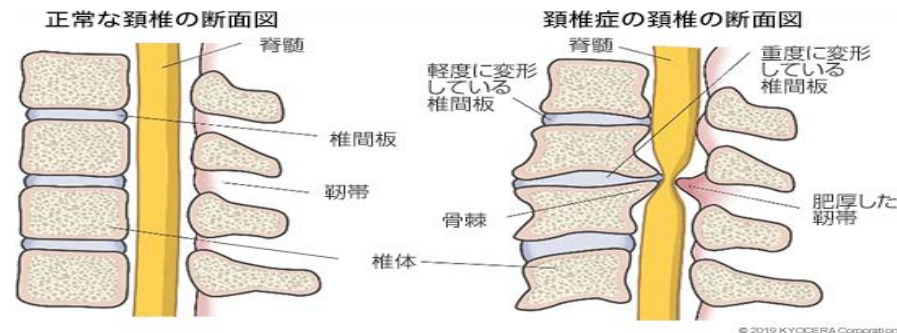
「頸椎症性脊髄症とは」

頸椎症性脊髄症は、頸椎の変形により、脊髄が通るトンネル状の脊柱管が狭くなり、脊髄が圧迫され色々な神経症状が出てくる病気です。



「原因」

加齢により頸椎の椎体、椎間板、靭帯などの脊柱管を作る構造が変形し、脊髄を圧迫することで症状が出現します。50才以降に発症しやすいですが、日本人は欧米人に比べて脊柱管が狭いため、変形が始める30~40才代でも頸椎症性脊髄症を発症する場合があります。



「症状」

始めは、手足のしびれなどの症状が出現しますが、進行すると手足の筋力低下、運動麻痺、頻尿や失禁、便秘や便失禁などの症状が現れるようになります。生活で行う、ボタンのつけ外し、箸を使う、字を書くなど指を使う細かい作業ができない、歩いている時に足がもつれる、転びやすくなるなど運動麻痺が生じます。

簡単チェック！

自身でこの病気をチェックできる簡便な方法として10秒テストがあります。**10秒以内に両手でできるだけ早くグーとパーを繰り返す方法で、20回以下であれば、頸椎症性脊髄症の可能性が**あります。



「検査・診断」

診察から頸椎症性脊髄症の発症が疑われるときは、レントゲン、MRIなどを用いた画像検査を行います。レントゲン検査では、骨棘や椎間板のすり減りなどの変形、背骨の並びの異常などを確認します。MRI検査では、脊柱管の広さ、脊髄の圧迫などを直接評価することができます。靭帯の肥厚、椎間板の変形、脊髄が扁平化している様子や、脊髄内部に信号変化がみられる場合には、神経障害が進行している可能性があります。



「治療」

保存加療：手足の軽いしびれ、感覚の異常などの軽症なケースでは、痛み止めや神経のダメージを修復する効果のあるビタミンB12製剤などによる薬物療法、首を固定するコルセットの装着などが行われます。

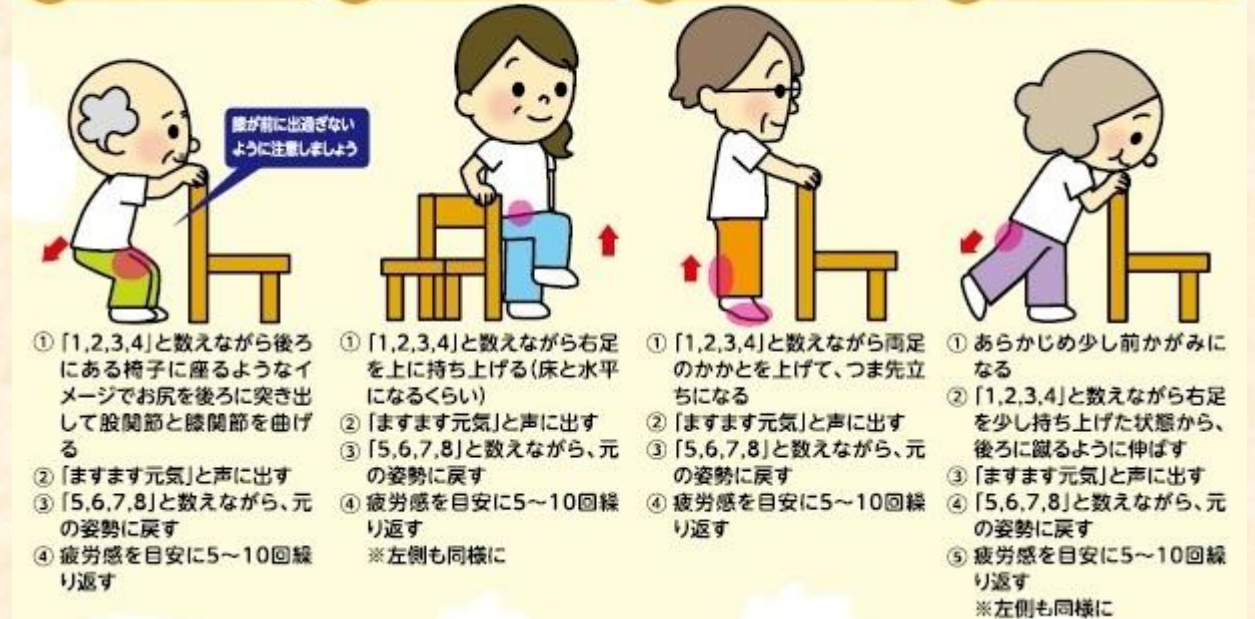
手術加療：日常生活に支障をきたすような痛みやしびれ、運動障害などの症状が現れた場合は脊柱管を拡げるための手術が必要となります。手術における最大の目的は、病気の進行を防ぐことですが、症状の改善も期待できます。経過が早期の患者さんや、症状も重篤でない患者さんほど、症状は改善しやすい傾向にあります。

リハビリテーション：手術加療後も麻痺・運動障害が残った場合は、機能回復のため作業療法・運動療法を行い、飲み込みや発声障害がある場合は言語聴覚療法も行います。

「予防」

頸椎症性脊髄症は加齢が原因のため、発症を確実に予防する方法はありません。脊柱管は首を後ろに反らすと狭くなるので、手足のしびれなどの症状が出始めたなら、できるだけ首を後ろに反らす動作をしないよう注意しましょう。また、転倒などをした際に首に大きな外力がかかると頸椎症性脊髄症の症状が一気に悪化することがありますので、下肢筋力強化や柔軟性の向上が必要です。

① 大腿四頭筋 ② 腸腰筋 ③ 下腿三頭筋 足趾屈筋群 ④ 大殿筋

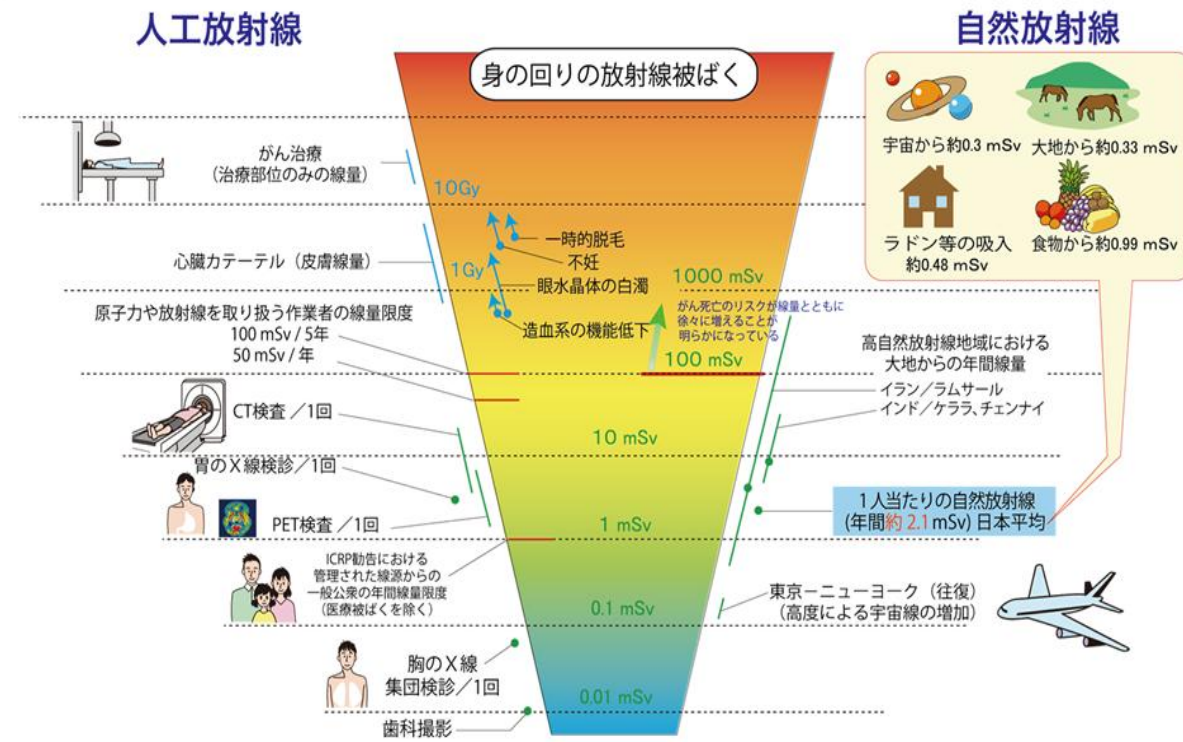


※出典：illust AC

医療における放射線

日本人は広島・長崎の原爆、福島原子力発電所事故などを体験しています。
そのため放射線は怖いもの、危ないものという印象がありますが、医療で用いる放射線の量は障害が発生する可能性のある線量に比べて十分に低く、健康障害を考える必要がないほど少ないということを理解して頂きたいと思えます。

身の回りの放射線 被ばく線量の比較（早見図）



出典：
・国連科学委員会（UNSCEAR）2008年報告書
・国際放射線防護委員会（ICRP）2007年勧告
・日本放射線技師会医療被ばくガイドライン
・新版 生活環境放射線（国民線量の算定）
等により、国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構放射線医学研究所が作成（2021年5月）

医療に用いる放射線の場合、患者さんの被ばく（医療被ばく）には線量制限はありません。これは放射線利用によって、骨折やがんを早期に発見する、あるいはがんの治療をするといった患者側のメリット（便益）を制限しないためです。放射線被ばくによるリスクは人により放射線の感受性も異なり、なんらかの影響がでる可能性は極めて少ない確率ながらも否定できないことは確かです。一方で、胃がんをはじめとした病気で命を落とす人も近年増加傾向にあることから、人間ドックや健康診断によって早期に病変を発見できることは、結果として寿命を延ばすことに繋がります。がんなどが発見される利益と放射線被ばくによるリスクのバランスを考え、検査の重要性を理解する必要があります。

私たち放射線技師は適切な量の放射線で検査を行っています。安心して検査を受けていただけるよう努力し、思いやりを持って医療を提供したいと考えます。



管理栄養士からのアドバイス



骨粗鬆症という病気をご存知ですか？

骨粗鬆症とは骨の強度が低下して骨折しやすい状態になっていることです。高齢者では、多くの方が骨折をきっかけに介護が必要な状態になっています。仕事や趣味などをこれからも長く続けるために、骨粗鬆症を予防する習慣を始めましょう！骨の健康には**食事**、**運動**、**日光浴**の3つがポイントです。今回は食事についてご紹介します。

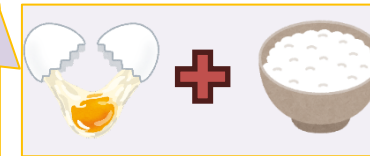


食事のポイント

「主食・主菜・副菜」バランスの良い食事を基本としながら、1回の食事に**たんぱく源である【肉・魚・卵・豆腐】**のどれかを取り入れてみましょう。毎食たんぱく質中心の主菜を準備するのが大変ならば…**ちょい足してたんぱく質 UP!** 普段から常備してあるような食材をいつもの食事に追加してたんぱく質を取り入れていきます。

主食に**ちょい足し**市販の惣菜に**ちょい足し**

ごはん
たまごやしらすを
追加してたんぱく質
UP!



うどんに
油揚げやたまごを
追加してたんぱく質
UP!

お惣菜のひじきの煮物に豆腐を追加してひじきの白和え風に



カットされている野菜にツナ缶を追加してツナサラダに

丼物や麺類などはたんぱく質が少ないため積極的にたんぱく質を追加しましょう