

頸椎症性脊髄症についてわかっていることは（病気の特質，自然経過）

頸椎症性脊髄症の発症原因，発症年齢，放置した場合や保存療法（第5章で説明しています）を行った場合の症状の経過を知ることが，病気の全体像を理解するうえでたいへん重要です。

また，症状の進行や悪化を予防するために，日常生活で注意すべき点がいくつかあります。

1

どのくらいの年齢から生じますか？ 男女差はありますか？

頸椎症性脊髄症では、さまざまな原因で頸椎部の脊柱管が狭くなり、その中にある脊髄が圧迫されることにより手足の麻痺が生じます。しびれなどの神経症状が生じるかどうか、生じるとすればどのくらいの年齢からかは、脊柱管の広さや首に加わる外力の程度に影響されます。

脊柱管がもともと狭い人は

若いころから脊髄が圧迫を受けやすい状態にあります。30歳代から40歳代にかけて、加齢に伴い徐々に頸椎に変性変化*が生じるようになると、骨棘*や椎間板の出っぺりが軽度でも脊柱管がさらに狭くなるため、神経症状が生じやすくなります(図1)。また、軽度の外力*が首に加わった場合でも、神経症状が生じやすい傾向があります。

★変性変化

加齢に伴う椎間板のつぶれ、骨棘の形成、関節の変形などを総称する表現。

★骨棘

椎間板の加齢による変化のため不安定になると、椎体にとげのような骨がつくられます。これを骨棘といい、脊髄や神経根を圧迫することがあります。

★軽度の外力

転倒など比較的軽い事故による顔面や頭部への打撲など。

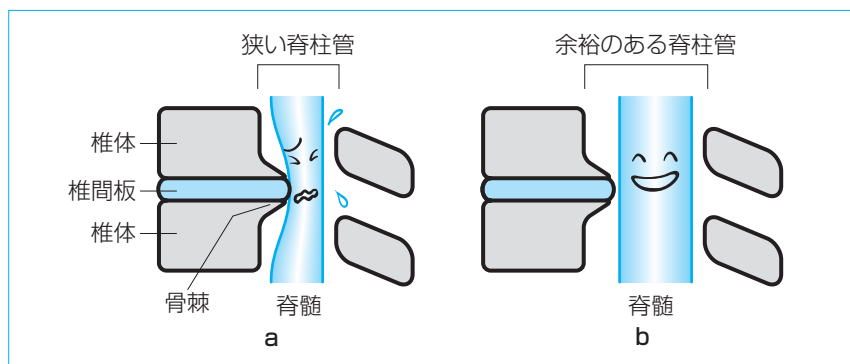


図1 脊髄症発症における狭窄症の合併の有無の違い

同じ程度の骨棘でも、余裕のない脊柱管(a)では脊髄は圧迫されますが、余裕のある脊柱管(b)では脊髄は圧迫されません。

ほとんどの人は

加齢に伴い頸椎けいついに大きな変性変化へんせいへんかが生じ、それまでは広がった脊管せきが狭ちゅうかんくなるのが発症原因となります。

通常、このような大きな変性変化へんせいへんかは50歳代以降に生じるため、頸椎症性脊髄症けいついしょうせいせきずいしょうも50歳代以降に生じやすい病気です。男性では女性よりも約2倍多く発症します **推奨度I**。

症状はどのように経過しますか？

首の痛みや手足のしびれ

通常は神経症状がなく首のこりや痛みだけの頸椎症の時期があり、多くの人はそのままの状態で止まり、神経麻痺までには至りません。しかし、**脊柱管が狭かったり、頸椎の不安定性***が強い場合などには、さまざまな神経症状が現れる**頸椎症性脊髄症**になります。

このため、発症の初期には首の痛みや手足の先のしびれなどが、病気が進行するとしだいに「手の動きのぎこちなさ（**巧緻運動障**

★頸椎の不安定性

椎間板の変性のために、首を前に曲げたり後ろに反らしたりした時の首の骨（椎体）の動きが異常に大きいこと。このため脊柱管は狭くなります。

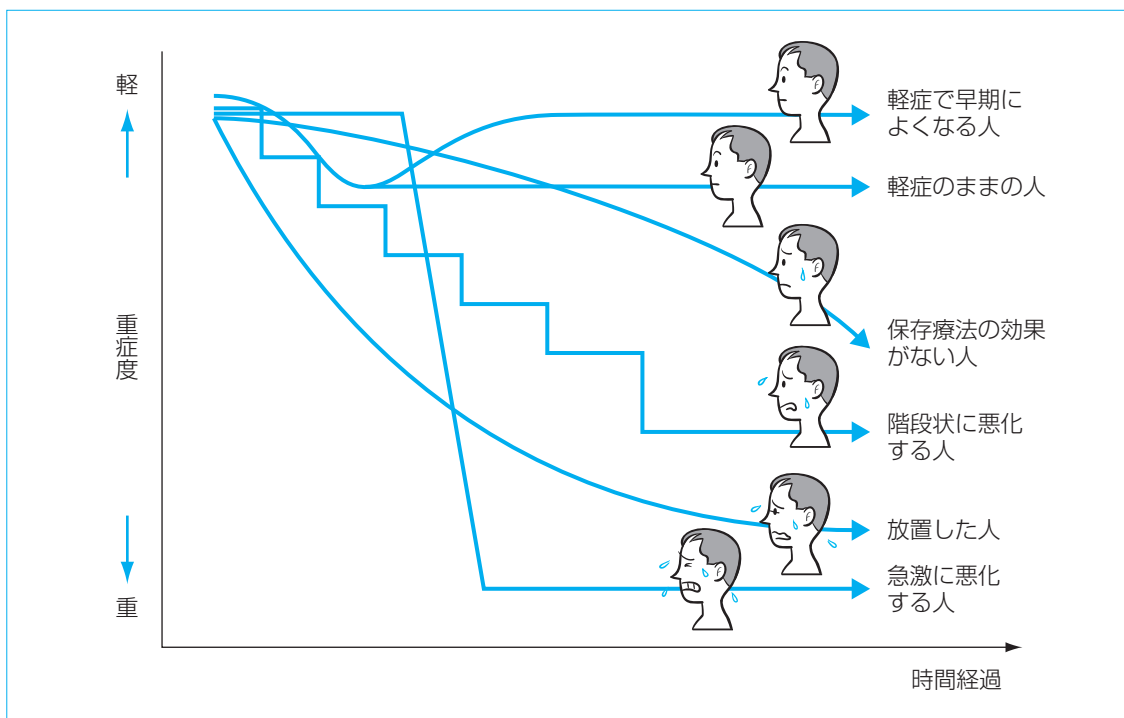


図2 頸椎症性脊髄症における症状の経過の模式図

がい害)」、^{ほ こうしょうがい}「歩きにくさ(歩行障害)」、^{ほう こうちよくちょう}「尿の出にくさ、便秘(膀胱直腸障害)」などがあらわれます。

進み具合は人それぞれ

これらの症状の出方は一様ではなく、また、^{ほ ぞんりょうほう}保存療法の効果にも個人で差があることから、病状の経過もさまざまです。

このため首の痛みしか出ずに早期によくなる人、保存療法が効果なく他の症状もしだいに加わり神経麻痺が徐々に進行する人、あるいは急激に悪化する人などがいます **推奨度I** (図2)。

3

症状が悪化するのとはどのような場合ですか？

たとえば、こんな場合

神経症状が悪化するのとは、せきすい 脊髄に無理な力が加わった場合がほとんどです。

せきちゅうかんきょうさく 脊柱管狭窄があり、せいてきあつ 脊髄が圧迫されやすい状態（これを「せいてきあつ 静的圧迫要因」といいます）にある首に、せいてきあつ 転倒や転落、交通事故などによりがいらいよく 外力（これを「どうてきあつ 動的圧迫要因」といいます）が加わると、急激に症状が悪化します（[図3](#)）。これは、二つの圧迫要因が重なることにより、いっそう強く脊髄が圧迫されるためです（[図4](#)）。

普段の生活でも……

がいらいよく 急激な強い外力が加わらなくても、日常生活動作の中でがいらいよく 軽い外力が繰り返し首に加わると、徐々に症状が悪化する場合があります。

特に、首を大きく後ろへ反らした場合にはせきすい 脊髄の圧迫の程度が強くなります。このため、けいついしょうせいせきすいしょう 頸椎症性脊髄症やけいついしょう 頸椎症の人は日頃から首

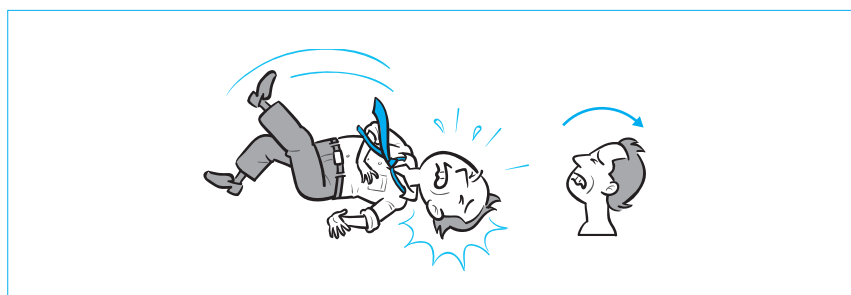


図3 動的圧迫

転んだ拍子に頭を打ったり、強制的に首が後ろに曲がることにより症状が悪化することがあります。

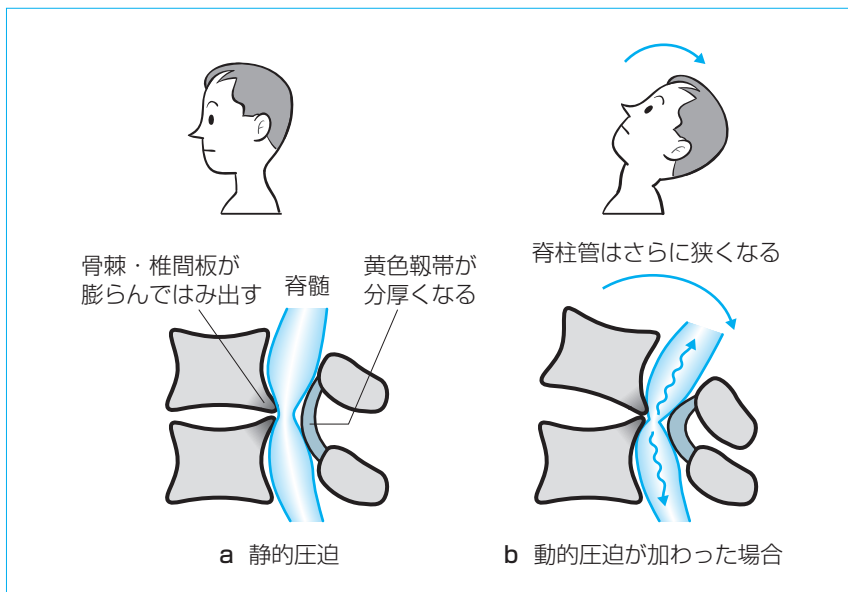


図4 脊髄の圧迫



図5 首を後ろに反らす動作

脊髄の圧迫が軽度でも、首を後ろへ反らした場合には圧迫の程度が大きくなります。

によけいな外力がいりょくが加わらないように十分注意するとともに、長時間首を後ろへ反らす姿勢をとることのないように気をつける必要があります(図5)。