



健康寿命を脅かす脊椎疾患

川崎医科大学附属病院栄養部 八代真季 石崎菜央佳 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授 市川和子
監修：川崎医科大学脊椎・災害外科学 教授 長谷川徹

■脊柱管狭窄症予防のための食事

脊柱管狭窄症は50～80歳代に発症しやすく、女性より男性に多いといわれています。加齢により背骨のクッションの役割をする椎間板は弾力性を失い、変形して本来の役割を果たせなくなることで脊柱管が狭くなります。そのことにより、神経が圧迫を受け、神経の血流が低下して脊柱管狭窄症が起こります。高齢化が進むわが国において、その頻度はますます増加していくと考えられており、有病者数は600万人弱と推定されています。

加齢の他にも発症する原因として、骨粗鬆症、日常生活で腰へ負担のかかりやすい動作や姿勢をとる、交通事故や喫煙、運動不足に関連した背骨の圧迫骨折後に発症することもあります。また、身体の柔軟性、運動不足、過労、体重の増加、精神的なストレスなども原因として考えられています。

症状は神経の圧迫のされ方により異なりますが、一定の距離を歩くと足にしびれや痛みが生じ、休むことで再び歩けるようになります。他にも、初期には片足にしびれが現れ、進行に従い両足に症状が広がります。また、排尿障害を呈することもあります。予防には、40～50歳代からの生活習慣や運動習慣、正しい姿勢などが重要と考えられています。

予防と治療

①姿勢を正しく保つ

神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つと強くなるため、前かがみになると和らぎます。
歩く時は杖をついたり、シルバーカーを使用しましょう。



②薬物療法

神経ブロックや脊椎の神経の血行を良くする薬を使用します。

③運動療法

負担を骨だけでは支えるのではなく、筋肉や靭帯などの支えがあることで成り立つため、柔軟体操やストレッチ、有酸素運動を行いましょう。

④手術療法

日常に支障が出る場合は手術療法を行います。

⑤禁煙をしましょう

喫煙が 脊柱管狭窄症に 及ぼす影響

椎間板はほとんど血管がないため、椎間板の周囲の毛細血管から染み出た栄養分をスポンジのように吸収して背骨のクッションの役割を保っています。

タバコの煙の有害成分である「ニコチン」は、血管を収縮させる作用があるため、喫煙により椎間板の周囲の毛細血管が収縮し、十分な栄養分を椎間板が吸収できなくなります。その状態が続くと、椎間板がスカスカとなり、クッション性が低くなります。このことから、ニコチンの摂取は椎間板の老化を早めるといわれています。

喫煙をしていない人のほうが喫煙者より脊椎疾患の有病率が低く、さらに喫煙によって脊椎からの疼痛信号を脳に20%増して伝えることが明らかになっています。

受動喫煙もニコチンを摂取していることになるため、禁煙を心がけましょう。



食事面からのサポート

①体重のコントロール

低体重や過体重にならないように、標準体重(BMI 22)を目標に体重を調節しましょう。
特に過体重は狭窄部に負担がかかります。

BMI=身長(m)×身長(m)×22

摂取エネルギー量の目安：標準体重(kg)×30～35kcal/日



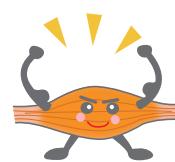
②骨を強化する

骨を強く保つことで脊柱管狭窄症を予防できるといわれています。

カルシウムを摂取：1日のカルシウム推奨量：男性 700mg/日、女性 650mg/日

ビタミンDを摂取：1日のビタミンD目安量：5.5 μg/日

ビタミンKを摂取：1日のビタミンK目安量：150 μg/日



③筋肉量を維持する

十分なたんぱく質を摂取しましょう。

(動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランスよく摂る)

たんぱく質摂取量の目安：1.0～1.2 g/標準体重/日

BCAA(branched chain amino acids、分岐鎖アミノ酸)摂取量の目安：2,000mg/日

④椎間板の老化防止

ビタミンCは椎間板に重要な栄養素で、コラーゲンの合成や老化の予防に役立ち、1日100mgは必要です。