

10. 腰部脊柱管狭窄症に対する運動療法

Therapeutic exercise for patients with lumbar spinal stenosis

吉本 隆彦・松平 浩

Takabiko Yoshimoto(特任研究員)／亀田総合病院リハビリテーション室,

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座

Ko Matsudaira(特任教授)／東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座,

福島県立医科大学医学部疼痛医学講座

key words

腰部脊柱管狭窄症
変形性腰椎症
運動療法
恐怖回避行動

腰部脊柱管狭窄症に対する運動療法は、薬物治療やブロック療法などの他の保存療法と並行して進められることが多い。わが国や北米の診療ガイドラインでは、運動療法の有効性を示す十分なエビデンスは得られていないが、腰痛や下肢痛に有効とする研究も出てきており、運動療法の積極的な活用が望ましい。腰部脊柱管狭窄症に対する運動療法の現状（適応・効果・課題）を整理し、その後我々が考えるセルフマネジメントを中心とした運動療法を提示する。

はじめに

わが国の腰部脊柱管狭窄症の有病率は5.7～9.3%と報告されており¹⁾²⁾、本疾患が加齢に伴い増加する傾向がある³⁾ことを踏まえると、高齢化に伴い、患者数は増加傾向にあることが見込まれる。腰部脊柱管狭窄症に対する治療は、重症例には手術療法が選択されるが、軽度～中等度の場合は、保存療法が第一選択となることが多い。わが国の腰部脊柱管狭窄症診療ガイドラインによると、保存療法に位置付けられる運動療法の有効性を示す十分なエビデンスは得られていないとされている⁴⁾。北米脊椎学会（North American Spine Society :NASS）が提示している腰部脊柱管狭窄症のClinical Guideline（2011

revised）においても、わが国のガイドラインと同様であり、理学療法・運動療法単体ではなく、治療プログラムの一部としての運動療法の活用を推奨している⁵⁾。

近年、腰部脊柱管狭窄症に対する運動介入の有効性を示す研究が出てきている。最近報告された症候性の腰部脊柱管狭窄症に対する外科的減圧術と6週間の理学療法を比較する多施設のRCT研究によると、2年後の身体機能に有意差がないことが示されている⁶⁾。

以上より、本稿ではまず腰部脊柱管狭窄症に対する運動療法の現状を把握し、その後我々が考える運動療法の展開を提示する。

運動療法の適応は？

現時点において、腰部脊柱管狭窄症に対する運動療法の適応を示す明確なエビデンスは存在しない。ただし、運動療法を含む保存療法においてはいくつかの報告がある。軽度から中等度（下肢痛の強度に基づく）の腰部脊柱管狭窄症患者においては、保存療法は最大70%の患者に有効とされている⁷⁾⁸⁾。保存療法により良好な成績が得られやすい予測因子を調査した3年間のコホート研究によると、多変量解析の結果、馬尾神経症状がないこと、変性すべりや側弯がないこと、有症期間が1年以内であることが独立因子として挙げられている⁹⁾。したがって、変性すべりや側弯がある患者は早期から深部筋の強化を