

住 民 の 健 康 を 守 る た め に

信濃の地域医療

2024・No.552

発行所 長野県国保地域医療推進協議会
長野県国民健康保険団体連合会

毎月1回発行 2024年10月発行

長野市西長野加茂北 長野県自治会館

やさしい医学

※このリーフレットの無断転載・複製・改変は禁止します。

頸椎症 について



《国保依田窪病院》

診療部長・脊椎センター長・整形外科主任医長 滝沢 崇

プロフィール



国保依田窪病院
診療部長
脊椎センター長
整形外科主任医長

滝沢
たかし
崇

1983年2月10日生まれ（41歳）
長野県上田市出身

所属医局…信州大学整形外科

専門…脊椎外科
卒後17年

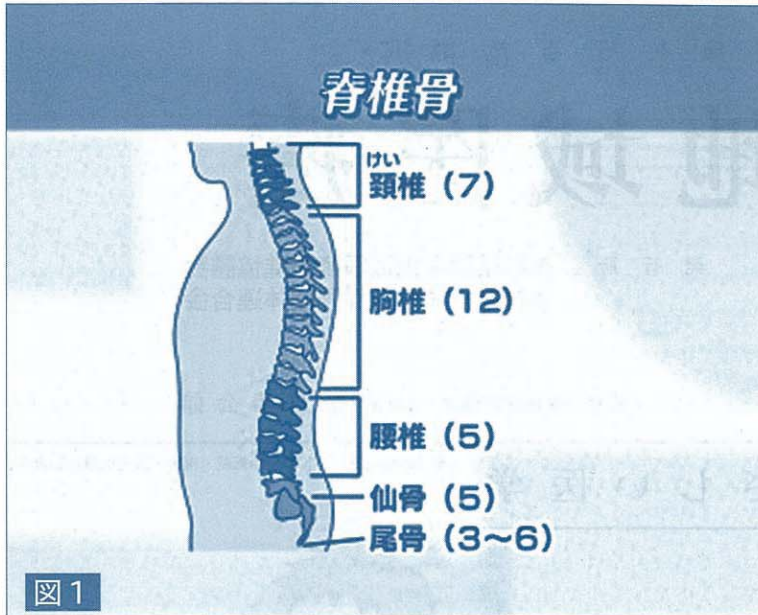
PRポイント…脊椎関連の手術を沢山やっております
（年間300〜400件程度）

趣味…野球観戦（広島カープファン）
特技…脊椎手術
健康法…ジョギング
好きな事…美味しいものを食べる事

1 頸椎症とは

首は、頸椎と呼ばれる7つの骨により構成されています（図1）。

頸椎の加齢による椎間板の変性（老化現象）や靱帯が肥厚し硬くなることなどにより、頸部の痛みなどの症状が発現したものを総称して、頸椎症と呼んでいます。



神経根や脊髄が圧迫され、首や肩甲骨付近の痛みや、首肩から腕や手にかけて痛みやしびれを生じることもあります。障害がある部位により、頸椎症性脊髄症、頸椎症性神経根症と呼ばれます。また両者を合併することもあります。

頸椎症の症状は主に3つに大きく分けられます。

i) 首・肩甲骨付近の痛みや肩こりなどの症状が出ますが、手のしびれはありません(局所症状)。

ii) 主に片方の首・肩・腕・手の痛み・しびれが生じます。上肢の筋力低下や感覚の障害が生じることもあります(神経根症)。上肢の筋力低下が進行した場合に肩や上肢の筋萎縮が進むこともあります(筋萎縮症)。

iii) 両方の手足がしびれたり、動きが悪くなったりします。ボタンをはめたり外したりする動作、お箸の使用、字を書くことなどが難しくなったりするような巧緻運動障害が出現することがあります。また、歩行で膝がガクガクしたり、脚がもつれるような感じ、じや安定せずにフラフラするような感じ、階段で手すりを使うようになったりという歩行障害が出る場合があります(脊髄症)。

2 頸椎症の検査と診断

首、肩、腕、手のしびれ・痛みがあり、頸椎を後方へそらせると症状が増強し、四肢の腱反射亢進などの診察所見があります。画像所見では、X線(レントゲン)で骨がとげ状にいびつに変形して飛び出したものを骨棘と呼びますが、骨棘が増生するような頸椎症性変化を認め、MRIやCT検査で脊髄や神経根の周囲に存在する骨棘や黄色靱帯が肥厚して圧迫を認めることで診断に至ります。

中年以降ではX線での頸椎症性変化はほとんどの人に見られますし、MRIでの脊髄圧迫所見も症状がない場合でも見られますの

で、検査所見だけで診断することはできません。また、脳疾患や神経内科の病気と症状の一部がよく似ている場合がありますので、注意が必要です。

頸椎症性脊髄症とは、加齢により椎間板の変性が進み、骨棘を形成することや、靱帯が厚く硬くなることで、脊柱管にある脊髄が圧迫され、四肢(両方の手脚)に痛みやしびれ、運動障害を生じる疾患です。

頸椎症性神経根症は、頸椎の変性(椎間板ヘルニア、骨棘形成など)により、椎間孔の狭窄が生じ、神経根が圧迫され、主に片側に痛みやしびれ、筋力低下が生じる疾患です。

頸椎症性脊髄症では、最初に手脚のしびれなどの感覚異常が見られます。徐々に手先の細かい作業が不自由になるといった巧緻運動障害へと進行し、上肢及び下肢の筋力低下や、歩行障害、膀胱直腸障害も見られることがあります。

頸椎症性神経根症では、首、肩、手指にかけて痛みやしびれ、脱力感(力が入りにくい)が現れることがあります。症状の多くは片側に見られます。

3 頸椎症性脊髄症の具体的な症状

i) 頸部の痛み

首の後ろの部分に痛みが出ます。また、首を後ろにそらすような姿勢時の痛みや重

い荷物を持ったときに、痛みが生じることがあります。

ii) しびれ感・感覚異常

左右両方の手（および脚）にしびれ感や感覚異常といった症状が生じます。

iii) 手脚の知覚障害

脚の知覚障害が生じ、刺激を正常に知覚できない状態（例えば何にも触れていないのに痛みが走るなど）になります。

iv) 手先の細かい作業が不自由になる

ボタン掛けや、お箸の使用、字を書くことなどが不器用になる場合があります。

v) 歩行障害

脚を前に出しにくい、速く歩けない、歩行がぎこちなくなる、階段を降りるのが怖くなるなどの症状が生じる場合もあります。

vi) 膀胱直腸障害

排泄の機能が障害されることもあります。

vii) 筋力低下

肩関節の挙上ができない、肘関節の屈曲伸展運動ができない、手関節の屈曲伸展運動ができない、手指関節の開閉運動ができない、片足立ちができない（両大腿部）、両膝がガクガクして膝折れがするといった症状が出る場合があります。両側に起こる可能性もあります。

4 頸椎症性神経根症の具体的な症状

i) 頸部の痛み

首の後ろの部分に痛みが出ます。また、首を後ろにそらしたときや重い荷物を持ったときに、痛みが生じることがあります。

ii) しびれ感・感覚異常

主に「左右どちらかの腕から手」にしびれや脱力を伴います。

iii) 手の知覚障害

首から手指にかけて知覚障害が生じ、刺激を正常に知覚できない状態（例えば何にも触れていないのに痛みが走るなど）になります。

iv) 筋力低下

肩関節の挙上ができない、肘関節の屈曲伸展運動ができない、手関節の屈曲伸展運動ができない、手指関節の開閉運動ができないといった上肢中心の筋力低下症状が出る場合があります。主に片側に出現することが多いです。

5 頸椎症の治療法

歩行障害、手指の巧緻運動障害が進行する場合や、排尿障害などの脊髄症状が重度の場合は手術療法に至る事が多いために早めに専門機関受診をお勧めいたします(図2)。また、手足に力が入らない、特に大腿部に力が入ら

頸椎疾患の注意が必要なサイン



箸がうまく使えない



字が書きにくい



ボタンの掛け外しがうまくできない

足がガクガクする感じがして歩きにくいつまずきやすい



ずに立ち上がれない、膝折れがして転んでしまった、肩関節や肘関節が動かないといった上肢下肢の筋力低下の症状も手術療法に至ることが多いです。

しかし、頸椎の痛みまたは上肢の痛みしびれを訴える場合は、まずは保存療法（頸椎力

ラーを用いた装具療法、薬物療法）が選択される場合が多いです。また、温熱治療や牽引治療なども併用されることもあります。施設によって方法が異なる場合があります。さらに、痛みがコントロールできない場合は、神経ブロックを行うこともあります。進行する頸椎症性脊髄症や、保存療法が無効な頸椎症性神経根症には、手術療法も検討されます。

i) 装具療法

局所の安静を保ち、痛みの軽減が期待できる治療法です。「関節の保持」「変形の矯正・予防」「機能の代行」などを目的に、頸椎カラーなどの外固定装具を使用します。

ii) 薬物療法

多くの場合、痛み止めとしてまず非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）が主に用いられます。また、しびれを伴う痛みや発作的に生じる鋭い痛み（電撃痛もしくは放散痛といえます）などの神経の痛みに対しては「神経障害性疼痛治療薬」、筋肉の緊張をやわらげ症状を軽くする目的で「筋緊張弛緩剤」なども用いられます。

iii) 牽引療法

主に顎のあたりにベルトを掛け、体重のおよそ10分の1の重さで引っ張り、頸椎にかかった圧力を軽減し、痛みや神経根障害を軽減させます。牽引の方向や強さによっては、症状が増悪することもありますので、必ず主治医の指示に従ってください。

iv) 温熱療法

熱による物理的エネルギーを利用した治療法です。生体に直に接触して熱を伝える電動熱を用いた「ホットパック」などがあります。

v) 理学療法（リハビリテーション）

運動やマッサージなど、代謝機能や身体機能などの改善を目的に行う治療法です。

vi) 神経ブロック療法

局所麻酔薬により、痛みが神経を伝わるのをブロックする治療法です。主に整形外科、麻酔科やペインクリニックなどで実施されています。

vii) 手術療法

主に頸椎の中を通っている神経の通り道を拡げる除圧手術を行います。病変の存在により前方法と後方法があります。解剖学的に神経の前から圧迫がある場合には前方法、神経の後ろからの圧迫がある場合には後方法が選択されます。除圧手術に加えて、頸椎の形態を保持するような固定手術を併用する場合もあります。

6 予防・改善のために

頸椎症の予防・改善のためには、日頃の生活の中で、姿勢や首の動かし方について気をつけることが大事です。

○日常生活の注意点

頸椎症性脊髄症の場合…

- ・頸椎を過度に前後に倒したり、回したりしない
- ・うつぶせの姿勢で寝ない
- ・長時間首を曲げた状態で机に向かわない
- ・背中を丸めて頸椎に負担がかかる姿勢をとらない

頸椎症性神経根症の場合…

- ・頸椎の過伸展（普通より伸ばされすぎてしまった状態）を避ける
- ・痛みを誘発するような姿勢をとらないで楽な姿勢をとる

7 おわりに

頸椎症は加齢変性疾患であるために、高齢になればなるほど症状が起りやすく、症状が進行していきやすい疾患です。頸部の局所症状や、上肢の痛みしびれの症状は手術をしない保存療法で治りやすいですが、手足の筋力低下や、巧緻運動障害、歩行障害が出現すると生命維持に関わるために手術療法が余儀なくされる事もありますので、早めの医療機関受診を推奨します。