



どんな方でも年齢を重ねると、歩くスピードが落ちてくる、つまづきやすくなる、階段の上り下りが不安になってくる、このようなことに気が付くようになると思います。もちろん、年齢に伴う正常な生理的な変化によることが多いと思いますが、中には何か病気が隠れている可能性もあります。その隠れた病気の中には適切な治療によって改善することもあります。

今日は「歩けない」、専門用語では「歩行障害」についてお話します。

「歩けない」症状は、脳のような中枢神経、手足に走る末梢神経、筋肉、骨のいずれの障害でも起こります。

「歩けない」ことの原因はいくつもありますが、今回は見逃しやすい3つのキーポイントについて解説します。

- ①片方の足だけが躓き、同じ側の手にも違和感がある
- ②階段を降りるときのほうが難しい、足が突っ張っている
- ③尿失禁や物忘れもでてきた

いわゆる足腰が弱ってきたとってしまう前に、歩き方を観察してみましょう。

まず、歩くときにつまづきやすいのは右足でしょうか？それとも左足でしょうか？もし、片方の足だけがつまづくならば、それは単に足腰が弱ってきたわけではない可能性が高いです。

急に片方の足の力が抜けて戻らない場合、足だけではなく手にも違和感がないか確認してみましょう。もし手にも違和感があれば、小さな脳卒中を起こしている可能性があります。大きな脳卒中になる前に、かかりつけ医に相談しましょう。

次に、歩いているときつまづいてしまう足は、「緩んでいますか」それとも「つっぱっていますか」。特に階段の上り下りを注意してみてください。足の力が緩んでいるときには、「よいしょっ！」と足を持ち上げるので、上りの方が難しくなります。それに対して、足がつっぱっているときは、下の段に前足がしっかり踏み込めないために階段を下りることが非常に難しくなります。この「突っ張っている」状態は何かの病気のサインの可能性があります。脳からでた指令は頸から腰までの背骨の中にある脊髄を通り、腰骨の横の穴から末梢神経となって足の筋肉に指令を出します。腰骨の横の穴から末梢神経が出る前、つまり脳や脊髄の経路で何か異常があるときに、足は緩んでしまわず反対に突っ張ってしまうことがあります。もし足が突っ張って歩きづらいことがあれば、脳から脊髄に何らかの異常がある場合があります。こんな時にはかかりつけ医に相談してみましょう。

最近、認知症も進んできたし、トイレにも間に合わない。そして歩けなくなってきた。こんな時に多くの方は年齢を重ねたせいではないか？と考えてしまいます。ところが中には正常圧水頭症といって頭に髄液、つまり水が溜まって症状を出す病気があります。正常圧水頭症の三つの特徴は、認知症、尿失禁、歩行障害です。正常圧水頭症は適切な診断と手術により改善します。歩けなくなると同時に認知症や尿失禁などが短期間に出てきたときにはまずかかりつけ医に相談してみましょう。