

**骨・関節・せぼねの病気：腰部脊柱管狭窄症**

腰部脊柱管狭窄症は、加齢による腰椎の変形により足のしびれや痛みが起きる病気です。健康本としての発行数も多いことから、ついつい「自分で治す」「自力で治す」といったキーワードに飛びついてしまいがち。まずは病気をきちんと知ることからはじめてみませんか。

**このテーマを探すときのキーワード：**

同じ病気でも異なる言い方をすることがあります。このブックリストに載っていない情報を探したい時は下のキーワードを参考にしてください。

脊柱管狭窄症 腰椎 座骨神経痛 ヘルニア

**難易度：**☆やさしい ----- 難しい☆☆☆

資料が想定している読者層を参考に、難易度を3段階で示しています。一般の方向け☆～☆☆、学生向け☆～☆☆、看護師・メディカルスタッフ向け☆☆～☆☆☆、医師向け☆☆☆が目安です。

**ウェブサイト**

難易度	☆	資料の種類	ウェブサイト
タイトル	日本整形外科学会. 患者向けパンフレット「整形外科シリーズ ; 8」: 腰部脊柱管狭窄症		
URL	<a href="https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/joa_008.pdf">https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/joa_008.pdf</a>		
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )		
この資料について	日本整形外科学会が出している患者向けパンフレットシリーズのひとつ。概要を知りたい方はまずはここからアクセスしてみるとよいのではないのでしょうか。		
作成年月日	2023年10月31日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか

難易度	☆	資料の種類	ウェブサイト
タイトル	日本脊椎脊髄病学会. 首や腰の痛み、手足のしびれでお困りの方へ・主な疾患：腰部脊柱管狭窄症		
URL	<a href="http://www.jssr.gr.jp/general/sick/disease.html">http://www.jssr.gr.jp/general/sick/disease.html</a>		
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )		
この資料について	腰部脊柱管狭窄症のほかにも手足のしびれをひきおこす病気が多数紹介されています。印刷用のPDFも用意されています。		
作成年月日	2023年10月31日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか

難易度	☆☆☆	資料の種類	ウェブサイト
タイトル	日本整形外科学会診療ガイドライン委員会, 腰部脊柱管狭窄症診療ガイドライン策定委員会. 腰部脊柱管狭窄症診療ガイドライン 2021		
URL	<a href="https://minds.jcqhc.or.jp/n/med/4/med0102/G0001278">https://minds.jcqhc.or.jp/n/med/4/med0102/G0001278</a>		
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input checked="" type="checkbox"/> 食事 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )		
この資料について	<p>医師向けのガイドライン。難しい内容ですが標準的な治療法を知るのに役立ちます。なお、こちらは図書として刊行後、Web 版 PDF が公開されたものです。</p> <p>【図書の情報】腰部脊柱管狭窄症診療ガイドライン / 日本整形外科学会診療ガイドライン委員会, 腰部脊柱管狭窄症診療ガイドライン策定委員会編集. -- 改訂第2版 : 南江堂, 2021.5</p>		
作成年月日	2023年10月31日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか

### 図書：

全国の図書館での所蔵や Amazon の販売状況を調べられる「カーリル」へのリンクを紹介しています。表示された画面の中ほど「もっともっと探す」の下、の図書館をまとめて探すから、都道府県別に図書館の所蔵状況がわかります。身近な図書館で所蔵していない時は、その図書館の窓口で相談してみてください。購入リクエストを受け付けている場合や、図書館同士の協力制度で他の図書館から借りることができる場合があります。また、カーリルでは「Amazon 詳細ページ」から Amazon の商品画面へリンクが張られています。

難易度	☆	資料の種類	図書	ISBN	9784865134452
タイトル	ウルトラ図解坐骨神経痛：正しい対処で、つらい症状を克服する				
著者	久野木順一監修	出版社	法研	出版年月	2018.9
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input checked="" type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input checked="" type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )				
この資料について	腰部脊柱管狭窄症は広義では坐骨神経痛に含まれます。似た疾患で患者さんの多い腰椎椎間板ヘルニアについても解説されています。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/486513445X">https://calil.jp/book/486513445X</a>				
作成年月日	2023年10月31日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか		

難易度	☆	資料の種類	図書	ISBN	9784074326044
タイトル	大丈夫!何とかかなります脊柱管狭窄症				
著者	大堀靖夫監修	出版社	主婦の友社編	出版年月	2018.7
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input checked="" type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )				
この資料について	1 項目 4 ページで分かりやすく簡潔にまとまっています。大き目の文字で初めて手に取る方にもとつきやすい印象です。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4074326043">https://calil.jp/book/4074326043</a>				
作成年月日	2023年10月31日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか		

難易度	☆	資料の種類	図書	ISBN	9784147941785
タイトル	シニアの脊柱管狭窄症：痛みと不安を解消する! -- (別冊 NHK きょうの健康)				
著者	富野康日己編著	出版社	NHK 出版	出版年月	2019.7
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input checked="" type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )				
この資料について	病気の概要から治療、日常生活に至るまで幅広くやさしく解説。家族の方へのアドバイスもあります。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4147941788">https://calil.jp/book/4147941788</a>				
作成年月日	2023 年 10 月 31 日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか		

難易度	☆☆	資料の種類	図書	ISBN	9784896326321
タイトル	運動器・整形外科 -- (病気がみえる / 医療情報科学研究所編 ; vol. 11)				
著者	医療情報科学研究所編	出版社	Medic Media	出版年月	2017.6
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input checked="" type="checkbox"/> 食事 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )				
この資料について	医療系学生向け。病気の概要を知りたい方はまずはここから。「脊柱管狭窄症」で索引をひくと関連する病気のページも知ることができます。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4896326326">https://calil.jp/book/4896326326</a>				
作成年月日	2023 年 10 月 31 日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか		

難易度	☆☆	資料の種類	図書	ISBN	9784840469234
タイトル	かんテキ整形外科 -- (患者がみえる新しい「病気の教科書 (テキスト)」)				
著者	渡部欣忍編集	出版社	メディカ出版	出版年月	2019.10
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )				
この資料について	医療従事者、とりわけ看護師向け。「病気がみえる」シリーズ同様、病気の概要をつかむのに便利ですが、看護師視点での「ケアのポイント」が掲載されているのが特徴です。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4840469237">https://calil.jp/book/4840469237</a>				
作成年月日	2023 年 10 月 31 日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか		

難易度	☆☆☆	資料の種類	図書	ISBN	9784307251655
タイトル	脊椎脊髄病学 -- 第 3 版				
著者	岩崎幹季著	出版社	金原出版	出版年月	2022.4
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )				
この資料について	医療従事者向け。脊椎・脊髄に関する病気のひとつとして腰部脊柱管狭窄症が紹介されています。多数の英語論文をもとに、現状の治療だけでなく今後の課題についても述べられています。				
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4307251652">https://calil.jp/book/4307251652</a>				
作成年月日	2023 年 10 月 31 日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか		

難易度	☆☆☆	資料の種類	図書	ISBN	9784758318662		
タイトル	脊椎 -- (整形外科日常診療のエッセンス)						
著者	紺野慎一編集	出版社	メジカルビュー社	出版年月	2019.3		
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input checked="" type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )						
この資料について	医療従事者向け。診断方法についての記述が豊富です。どんな検査をするのか知りたい方にも。						
カーリル URL	<a href="https://calil.jp/book/4758318662">https://calil.jp/book/4758318662</a>						
作成年月日	2023年10月31日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか				

**雑誌文献：**

読みたい雑誌が身近な図書館で所蔵していない時は、その図書館の窓口で相談してみてください。図書館同士  
の協力制度で他の図書館から読みたい記事のコピーを取り寄せられる場合があります。

難易度	☆☆☆	資料の種類	雑誌	ISSN	09148124		
雑誌名	Orthopaedics		22 巻	9 号	2019 年	2 月	
特集名	腰部脊柱管狭窄症：私の治療戦略						
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input checked="" type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )						
この資料について	医師向け。特に手術療法に特化。現在の医療では様々な術式が行われていますが、患者さんに決定権を委ねる「インフォームド・チョイス」も広がりつつあります。どのような場面でどのような術式が選択されるのか知っておきたい方に。						
作成年月日	2023年10月31日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか				

難易度	☆☆☆	資料の種類	雑誌	ISSN	03859215		
雑誌名	日本医事新報 4835 号		巻	4835 号	2016 年	12 月	
特集名	腰部脊柱管狭窄症の鑑別と保存的治療						
主な内容	<input checked="" type="checkbox"/> 病気の概要 <input checked="" type="checkbox"/> 検査 <input checked="" type="checkbox"/> 治療 <input type="checkbox"/> 食事 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 予防 <input type="checkbox"/> その他 ( )						
この資料について	医師向け。特に薬物療法、ブロック療法、運動療法といった保存的治療を中心に解説されています。						
作成年月日	2023年10月31日	作成	東京医科大学図書館八王子医療センター分館 西さやか				