



歩き方がおかしい

歩行パターンでわかる隠れた病気を
脳神経内科医が解説

その症状、大丈夫？ #11

医知創造ラボ ～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～

こんな経験、ありませんか？



家族に「歩き方が変」と言われた



つまずきやすくなった



まっすぐ歩いているつもりがふらつく



歩幅が小さくなった気がする



長く歩くと足が重くなって休みたくなる

歩行のメカニズム — なぜ歩き方で病気がわかる？



大脳・基底核

歩行の開始・速度・リズムを制御

パーキンソン病→小刻み歩行



小脳

バランス・協調運動を調整

小脳疾患→ふらつき歩行



脊髄

脳からの運動指令を手足に伝える

脊髄障害→つっぱり歩行



末梢神経・筋肉

筋肉を動かし関節を制御

神経障害→つま先が上がらない

※ 歩行は脳から筋肉まで全身の協調で成り立つ → どこが障害されたかで歩き方が変わる

歩行パターンでわかる病気 — 前半



小刻み歩行

歩幅が狭く前かがみ
すくみ足・腕振りが減る
パーキンソン病
正常圧水頭症

原因



痙性歩行

足がつっぱり円を描くように
振り出す(ぶん回し歩行)
脳卒中後遺症
脊髄障害

原因



失調性歩行

ふらつきが大きく酔っ払いのよ
う
足を広げてバランスをとる
小脳疾患
脊髄小脳変性症

原因

歩行パターンでわかる病気 — 後半



鶏歩

つま先が上がらず膝を高く上げて
ペタペタと歩く(下垂足) **原因**
腓骨神経麻痺
腰椎椎間板ヘルニア



動揺歩行

体を左右に揺らしながら歩く **原因**
(あひる歩き)
筋ジストロフィー
近位筋の筋力低下



間欠性跛行

歩くと足が重く痛くなり **原因**
休むと回復して歩ける
脊柱管狭窄症
末梢動脈疾患

歩行障害の原因 — 心配度で分類

● 軽度 **加齢による筋力低下** 歩幅の減少・歩行速度の低下。筋トレで改善可能

● 要注意 **パーキンソン病** 小刻み歩行・すくみ足。早期治療で症状コントロール可能

● 要注意 **脊柱管狭窄症** 長く歩くと足が重い。前かがみや休憩で回復

● 要注意 **正常圧水頭症** 小刻み歩行＋認知症＋尿失禁。手術で改善可能

● 緊急 **脳卒中** 突然の歩行困難＋片側の脱力・ろれつ障害

見逃されやすい原因 — 正常圧水頭症(iNPH)

治る認知症とも呼ばれる — 手術で改善可能な歩行障害



歩行障害

小刻み歩行・すくみ足
足が床に張り付く感覚
最も早期に出現



認知症

物忘れ・注意力低下
意欲の減退
アルツハイマーと誤診されやすい



尿失禁

頻尿・切迫性尿失禁
間に合わない
進行すると出現

※ 髄液シャント術で歩行障害の約8割が改善 — 早期発見が重要

自分でできるチェック — 歩行の変化

1



歩幅と速度を確認

横断歩道を青信号で渡りきれるか？
以前より歩幅が小さくなっていないか

2



バランスを確認

まっすぐ歩けるか？ふらつかないか
方向転換でよろめかないか

3



左右差を確認

片足だけ引きずっていないか
靴底の減り方に左右差がないか

こんな場合はすぐ受診 — 危険なサイン



突然歩けなくなった + 片側の脱力・ろれつ障害(脳卒中)



数日～数週間で急速に歩行が悪化(脊髄障害・ギラン・バレー)



歩行障害 + 排尿障害がある(脊髄圧迫の可能性)



転倒を繰り返すようになった(骨折・頭部外傷のリスク)



歩行障害 + 認知機能低下 + 尿失禁(正常圧水頭症の三徴)

受診の目安 — 緊急度3段階

● **すぐ受診**

突然の歩行困難 + 片側脱力・ろれつ障害
急速に歩行が悪化している

脳卒中・脊髄障害
→119番

● **早めに受診**

数週間～数ヶ月で徐々に歩きにくくなった
転倒が増えた・歩幅が小さくなった
認知機能低下や尿失禁を伴う

脳神経内科で精査
MRI・歩行分析

● **様子見OK**

疲労や体調不良時の一時的なふらつき
長時間の歩行後の足の重さ

休息で改善すれば
心配不要

よくある質問 Q&A

Q. 歩き方がおかしいのは何科に行けばいい？

A. まず脳神経内科をおすすめします。歩行障害の原因は脳・脊髄・末梢神経・筋肉と多岐にわたりますが、脳神経内科はこれらを総合的に診断できます。必要に応じて整形外科等に紹介します

Q. パーキンソン病の歩行障害は治りますか？

A. 薬物療法で歩行を含む症状を大幅に改善できます。特に早期から適切な治療とリハビリを行うことで、長期間にわたって良好な歩行機能を維持できます

Q. 正常圧水頭症の手術は安全ですか？

A. 髄液シャント術は確立された手術で、歩行障害の改善率は約80%と報告されています。高齢者でも比較的安全に行える手術です

まとめ — 歩き方がおかしいと感じたら

1 歩行パターンが
原因疾患を示唆する

小刻み→パーキンソン病
ふらつき→小脳 / つっぱり→脊髄

2 正常圧水頭症は
手術で改善可能



歩行障害 + 認知症 + 尿失禁の
三徴に注目

3 歩行障害は脳神経内科で
総合的に診断できる

脳・脊髄・末梢神経・筋肉の
どこが問題かを判断

ご視聴ありがとうございました

チャンネル登録・高評価よろしくお願いします！

-  ブログ記事で詳しく読む(概要欄にリンク)
-  歩行セルフチェックツール(概要欄にリンク)

次回予告

#12 頭をぶつけた後、病院に行くべき？