

NHK



長寿食&腸寿食で  
腸内フローラを整える

# チヨイス

@病気になったとき

病気を予防する／悪化を止める／改善する

Vol.5

Eテレ 土曜 午後8時~8時44分

寝たきりにならない!

# 健康寿命を 延ばす



あなたのホクロをチェック!

皮膚がんは大丈夫?

脊管狭窄症／閉塞性動脈硬化症／糖尿病

足のしびれは怖いサイン

日本人男性に急増中!

前立腺がん 網膜剥離

胸焼けは食道のSOS／鼻づまり／下痢で悩むとき

主婦の友生活シリーズ

## ケース2 寝てもしびれる



足が冷たくて、正座して立ち上がるときに感じるようなしびれが1日中続き、夜も眠れません。

**閉塞性動脈硬化症の疑いが!**

安静時にもしびれが続きます。足の切断という危険があるばかりか、心臓への負担も大きく命にもかかわる病です。寒くなると血管が収縮するため、冬場は症状が悪化します。

→42ページ

こんな症状があったら  
すぐに受診を!

## ケース3 手足の先がしびれる



足の指や手の指先がじ〜んとしびれ、痛みをとまいません。

**糖尿病の合併症の疑いが!**

糖尿病を長年患っている人に多く起こる症状です。細くて長い神経が走っている足の指先からしびれや痛みが起り、徐々に手の指先も発症していきます。

→44ページ



## ケース1 歩くとしびれる



しびれと痛みで歩けなくなり、休むとしびれがなくなる……この繰り返しです。

**脊柱管狭窄症の疑いが!**

お尻から太もも、下肢、ふくらはぎにしびれや痛みが走ります。放っておくと、歩きにくいことで運動量が減り筋肉量が低下、これにより、車いすの生活を送ることも。 →40ページ

# 足のしびれに潜む病気をくい止める

しびれは大病のSOS!?

正座をしたとき、足にじ〜んと感じる「しびれ」は誰もが経験したことがあるはず。しばらくすればおさまるため、病院に行こうとは思いません。でも、そのしびれが長く続くようなら要注意。病が潜んでいることもあります!

構成文/すがもひろみ、イラスト/横井智美

### ◆スペシャルチョイスアドバイザー



神奈川県足柄上病院  
しびれ外来 脳神経外科  
**野地雅人先生**

横浜市立大学医学部卒業。日本脳神経外科学会・専門医・指導医。横浜市立大学医学部非常勤講師を務める。



日本大学医学部附属板橋病院  
血管外科  
**前田英明先生**

日本大学大学院医学研究科博士課程修了。2008年、日本大学医学部心臓血管呼吸器総合外科准教授に就任。

# 「歩くとしびれる・休むと治る」脊柱管狭窄症は手術をすれば7〜8割はよくなる

しびれを軽く考えず  
早めに受診を

脊柱管狭窄症のしびれは、歩いているうちに徐々に強まるのですが、少し休むとしびれが消える「間欠性は行」というタイプです。しびれがなくなる時間があるため、病気とは考えず、すぐ病院に行く人は少ないようです。

しかし、放っておくと、ついに歩けなくなってしまうことも。脊柱管狭窄症は自然に治ることはありません。膀胱・尿・排便の機能をつかさどる神経が圧迫されているので、悪化すると、頻尿や無尿、便秘、下痢を起こす膀胱直腸障害が出ることもあります。また、歩くと痛いので歩かなくなり、足の筋力が低下していくため、最終的には車い

すでの生活になる場合もあります。ぶ厚くなった関節やじん帯が神経の束を圧迫する

人の背骨は「椎骨」という骨が積み重なってできています。その間にある、神経が通っている空間が「脊柱管」です。脊柱管の周りには関節やじん帯があります。狭窄症では、この関節

が積み重なってできています。その間にある、神経が通っている空間が「脊柱管」です。脊柱管の周りには関節やじん帯があります。狭窄症では、この関節

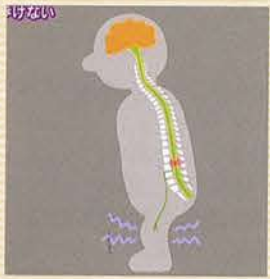
## しびれの原因は神経の圧迫



背骨の中にある、管のような空間が脊柱管。その中を脳から下半身に伸びる神経の束が通っている。



関節やじん帯がぶ厚くなり、そのため脊柱管が細くなり、脊柱管の中を通っている神経が圧迫される。



脊柱管の中で足へと向かう神経が圧迫されるため、太ももやふくらはぎにかけてしびれや痛みを感じ、歩行が困難になる。腰痛を伴うことも多い。

## なぜ神経が圧迫されるの？



じん帯が肥大して右のイラストの赤い部分、脊柱管を圧迫する場合も。じん帯の厚みを取り除く手術で、しびれが緩和される。

脊柱管(濃い黄色の部分)を取り囲む関節が変性して、神経を圧迫する場合も。椎弓を削る手術で改善する。

## 堀内さんが受けた脊柱管狭窄症の手術の流れ

- 椎体** 「棘突起」に切れ目を入れる椎骨の断面。椎骨は椎体と椎弓で構成されている。脊柱管をとり囲む椎弓の中央、棘突起に、器具で切れ目を入れていく。
- 椎弓 棘突起** 骨を左右に広げる切れ目から骨を左右に広げて、脊柱管の内部に器具を入れやすくする。
- 椎弓** 組織や骨の一部を削り取る広げた骨の間から器具を挿入し、神経を圧迫している組織や骨の一部を削り取る。神経を傷つけないように慎重に行う。  
圧迫している組織を取り除く
- 椎弓** 椎弓を元に戻す神経を圧迫する原因を取り除き、神経の束が広がる空間を作ったら、左右に広げた棘突起を元の位置に戻す。

◆入院期間：1週間から10日  
手術の翌日からリハビリを開始する  
費用の目安：手術6万円+入院費20万円(3割負担)

しびれが続いたときはここを受診して！  
◆整形外科  
◆脊椎脊髄センター  
◆総合診療科  
◆脳神経外科  
◆しびれ外来

が太くなったたり、じん帯が厚くなったたりすることで、脊柱管が細くなり、中の神経が圧迫されてしまうのです。  
狭窄症の主な原因は「加齢」。若いころ重労働をしたり、スポーツで腰を痛めたりした経験のある人は発症しやすいようです。  
圧迫された神経の束を手術で広げる

ませんが、細くなった神経の束を物理的に広げること、圧迫を取り除くことができます。  
手術後は低下した筋力を取り戻すため、リハビリが大事です。手術の翌日から歩くなど、1週間ほどの入院で筋力アップをはかります。  
「なお、狭窄症の患者さんが手術をした場合、神経がどれだけダメージを受けているかによって、治り方には個人差があります。だからこそ早めの受診が肝心。手術で7〜8割のかたがよくなっています」(野地先生)

しびれがやがて歩行困難に。手術でしびれゼロに！  
堀内幸雄さん(67才)

歩いているときに太ももから左足のつけ根にかけてズキッときたのが始まりでした。徐々に足のしびれが強くなって。整形外科でもらった痛み止めの薬も効かず、ついに歩けなくなりました。その後、しびれ外来を受診したおかげで、脊柱管狭窄症という原因がわかり、手術で完治。今はラクに歩けます。しびれもゼロ！ジャンプだってできるんですよ。



青色の部分が神経。細くなった神経(写真左)が、手術後、圧迫がなくなり太くなっている(写真右)。

# 正座の「痛しびれ」が続く閉塞性動脈硬化症は、さまざま生活習慣病から引き起こされる

60歳になると急に発症率が上がる

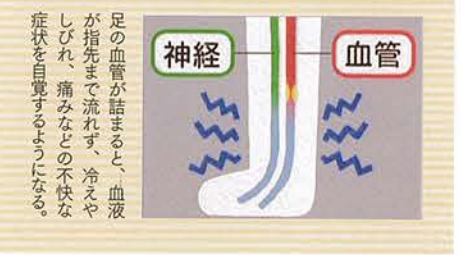
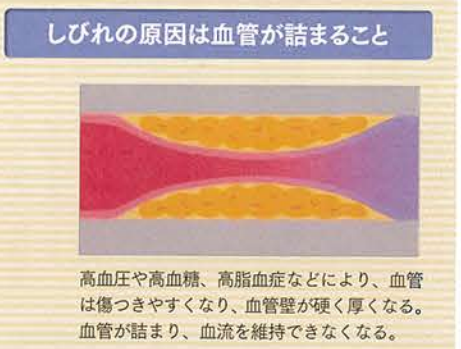
閉塞性動脈硬化症には、高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が大きく関係しています。一番の危険因子は喫煙。たばこを吸う人のリスクは、吸わない人の3倍、糖尿病の人のリスクは2倍あります。欧米では60歳を超えると6%、70歳を

超えると15%の人が、この病気を持っていると言われています。閉塞性動脈硬化症は、最も軽い段階では、症状はありません。進行するにつれ、徐々にしびれや痛みが現れます。

「血管が動脈硬化を起こし、血液の流れが悪くなるため、十分な酸素と栄養が細胞に行き渡らなくなり、しびれが起きます。悪化すると、ふくらはぎや足の

裏側にしびれや痛みを感じるようになります」(前田先生)

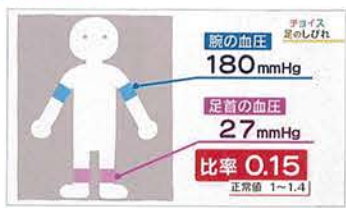
前のページの脊柱管狭窄症とは違い、寝ていてもしびれが続くのも特徴です。長時間、正座をした後に感じる、あのしびれです。自分の足とは思えないようなしびれが絶え間なく続く場合は、早めに受診しましょう。さらに悪化すると、足に潰瘍や壊疽ができて、足を切断する



### ABI検査で手足の血圧を比較する



ABI検査は、寝た状態で10分ほどで終了する。検査費用の目安は約300円(3割負担)。



通常は手足の血圧はほぼ同じ。動脈硬化が進むと足の血圧が低くなる。比率は1~1.4が正常値。

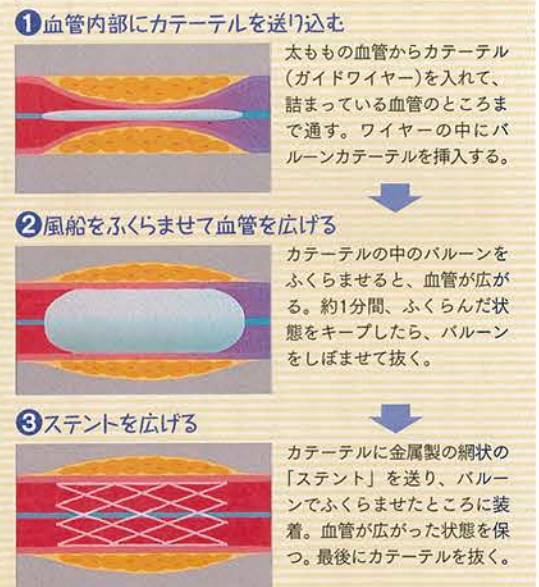
上腕と足首の血圧を測定すると、動脈硬化の進行度合いがわかります。血管外科や循環器外科、内科で測定することができます。

### 閉塞性動脈硬化症は段階を追って進む

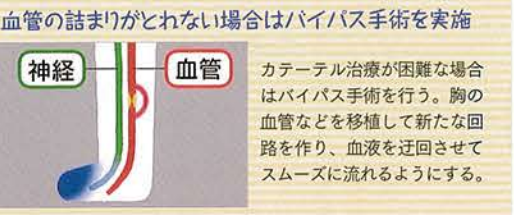
閉塞性動脈硬化症	
I度	無症状
II度	間欠は行(しびれ・痛み)
III度	安静時にしびれ・痛み・冷感
IV度	潰瘍・壊疽

ゆっくり進行するのが特徴。初期は症状がなく、進行するにつれて、冷え、しびれ、歩行困難と症状が重くなる。壊疽を起すIV度では足切断の恐れも。

### カテーテルによる血管治療の流れ



費用の目安 入院期間は約3日  
約30万円(3割負担)



事態に陥ることもあり。年に患者全体の3~4割の人が、膝から下を切断しています。また、血液の巡りが悪くなり、血液を何とか全身に送ろうとするため、心臓の負担が大きくなります。閉塞性動脈硬化症の約半数の人は、心臓の血管にも異常があるという報告もあります。

治療はカテーテル治療の長期成績不良のため、バイパス手術の方が成績は安定しています。麻酔科の先生の管理の元でバイパス手術を受けることは、カテーテル治療より、やさしく治療が受けられます。治療の選択は両方の治療を行う医師に意見を聞くことが重要。短い病変はカテーテル治療、長い病変はバイパス手術と使い分けることが、患者さんにとって最も大切です」(前田先生)



7年前に左足のしびれを感じましたが、冷えたせいかと思っていました。3年前に、寝ていてもしびれと震えがきて、歩くこともままならなくなり、近所の病院で「足を切断しなくては」と言われました。家族が見つけてくれた病院の血液外科で、血管の詰まりが5cmなのでカテーテル治療が可能と診断されました。おかげで足を失うこともなく、今は孫といっしょに公園を走りまわっています。



# 糖尿病を放置すると、手足の末端がしびれる 神経障害に！血糖値をコントロールして改善する

糖尿病のしびれは、手足の末端から起こる

糖尿病の三大合併症として知られるのが、次の3つです。

- ① 糖尿病性腎症  
腎臓機能が低下して透析を受けなければならぬ危険がある。
- ② 糖尿病網膜症  
目の血管が詰まり、失明の恐れがある。

れがある。

### ③ 糖尿病神経障害

手足のしびれや痛み、麻痺などが起こる。  
「糖尿病神経障害は、前のページで紹介した閉塞性動脈硬化症の予備群ともいえます」と、野地先生は指摘します。  
糖尿病は、末端の細い血管から壊れていくという特徴があり

ます。血管は末端に行くほど細くなり、血管が壊れ、血液の流れが阻害されると、末端に血液が届かなくなります。毛細血管の血流が悪くなるため、十分な酸素や栄養が末端の神経細胞まで届かず、手足の指先にしびれや痛みなどの症状が出るといわれます。  
また、高血糖の状態が続くと

とで、何らかの物質が神経細胞にたまり、神経に異常が起こるといわれることもあります。  
手足の神経をくらべると、足先まで通っている神経のほうが、手の先まで通る神経よりも距離が長いので、まず足先から症状が始まるというケースが多いようです。

## しびれの原因は糖尿病の進行だった



毛細血管からダメージを受けるのが糖尿病の特徴。手足の末端から血流障害が起こり、神経細胞が障害を受けるため、指先からしびれが始まる。靴下と手袋の部分からダメージを受けることから、「手袋・靴下型のしびれ」とも呼ばれる。



## 血糖値を徹底的にコントロールする

しびれの治療は、糖尿病の治療と同時に進めていきます。

糖尿病の治療は、食事療法と運動療法と薬物療法を組み合わせて行います。とくに血糖値をコントロールする食事療法は重要です。

しびれに対しては、神経の回復に必要なビタミン剤や、神経細胞にたまる原因物質を阻害する

る薬などが使われます。

しびれを緩和させる薬だけでは根本的に治すことはできません。日ごろの生活を改善して摂取カロリーを抑え、血糖値をコントロールして、適度な運動を心がける必要があります。

糖尿病の患者の約2割が糖尿病神経障害を自覚しているといわれます。しびれは、痛みよりもたかが悪いともいわれず、適切な治療を受けることが、糖尿病をきちんと治療することが、合併症など重篤な病気の予防につながります。

## 食事療法、運動療法、薬物療法で 血糖値を徹底的にコントロール

食事療法      運動療法      薬物療法

糖尿病を改善する基本は、食事療法、運動療法、薬物療法。とくに食事と運動は自己管理が大切になる。



血糖値を下げる薬のほかに、神経を修復する薬も処方される。神経を障害する物質がたまるのを防ぐ薬が用いられることも。



夫婦で協力し合い  
毎日の食生活を改善  
矢野靖さん(77才)



食事療法で血糖値をコントロール。お茶碗いっぱいによそって210g食べていたご飯は、食事のたびに150gを厳守。



おかずは野菜と魚を中心にバランスよく、「もっと食べたい」と思っても、一定の量しか食べない。そう決まりました。

6年前から、糖尿病の治療を受けていました。薬をきちんと飲んでいましたが、足の小指の根元あたりがジーンとしびれるようになり、通っていた病院のしびれ外来を受診したのが2年前です。

原因は糖尿病とわかり、食生活の改善を徹底的に行いました。食事は野菜中心で、ご飯の量を減らして腹八分目。みかん農家なので、のどが渇くたびにみかんを食べ過ぎていたと思い、量を控えるようにしました。血糖値は154mg/dlから117mg/dlへと下がり、今ではしびれを感じることはほとんどなくなりました。体調も万全です。