

いままいまま

2
2016

毎日すること、眠ること、食へること、着ること、
どれも大切、どれも楽しい、でも、悩ましいことがひとつ
食べると着るは、油断すると「過剰」になりがち。
新しい年は、過剰とお別れ、そしてステキに、特集です。

大人のおしゃれは、

軽やかでいこう！

整形外科以外にも、足のしびれを正しく診断できる診療科が、たくさんあります。

整形外科

ひと口に整形外科といっても、さまざまな専門分野があります。足のしびれの専門医は「日本脊椎脊髄病学会」のHP (http://www.jssr.gr.jp) から脊椎脊髄外科指導医を探ることができます。足のしびれの専門医は「日本脊椎脊髄病学会」のHP

しびれ外来

「しびれ」を総合的に診断し、治療をする専門外来です。近年、全国的に開設が進みつつあり、インターネットで「しびれ外来」と検索すれば、探せます。

脳神経外科

脳や脊髄、血管、骨、筋肉などを含めた神経系全般の疾患の中で、主に外科的治療の対象となる疾患について診断・治療を行う診療科です。しびれに詳しい脳神経外科を探するには、「日本脳神経外科学会」のHP (http://square.umin.ac.jp/jsss-hp/) より指導医・認定医を見つけるのがよいでしょう。

脊椎脊髄センター(脊椎脊髄外来)

頸椎や腰椎など脊椎脊髄に関する疾患を専門的に診断し、手術まで行うセンター(外来)です。こうした名称の専門外来は増えつつあり、インターネットで「脊椎脊髄センター」「脊椎脊髄外来」などと検索すれば、探せます。

総合診療科

しびれがあってもどの診療科を受診すればわからないときの窓口として機能している診療科です。かかりつけ医に聞いて、紹介してもらいましょう。

神経内科

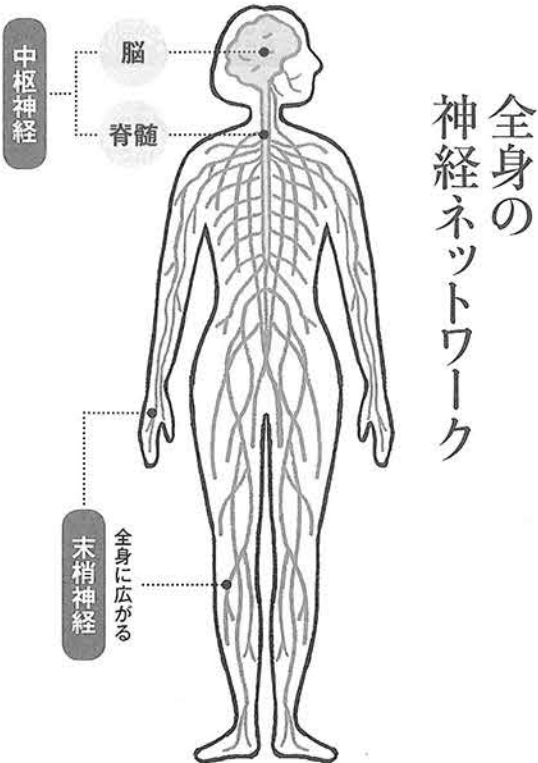
しびれやめまい、ふらつきなどの症状を、脳や脊髄、神経、筋肉の病気からみる内科です。お近くの専門医は「日本神経学会」のHP (https://neurology.jp.org) から検索できます。

※インターネットで検索ができない場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。



神奈川県立足柄上病院 脳神経外科 しびれ外来 野地雅人さん

のじ・まさと 横浜市立大学医学部卒業。脳神経外科での脊髄・脊髄・末梢神経の診療の必要性を痛感し2005年、神奈川県立足柄上病院に、当時全国でも珍しい「しびれ外来」を開設。日本脳神経外科学会指導医、日本脳神経外科学会認定医、日本脳卒中学会専門医。横浜市立大学医学部非常勤講師も務める。

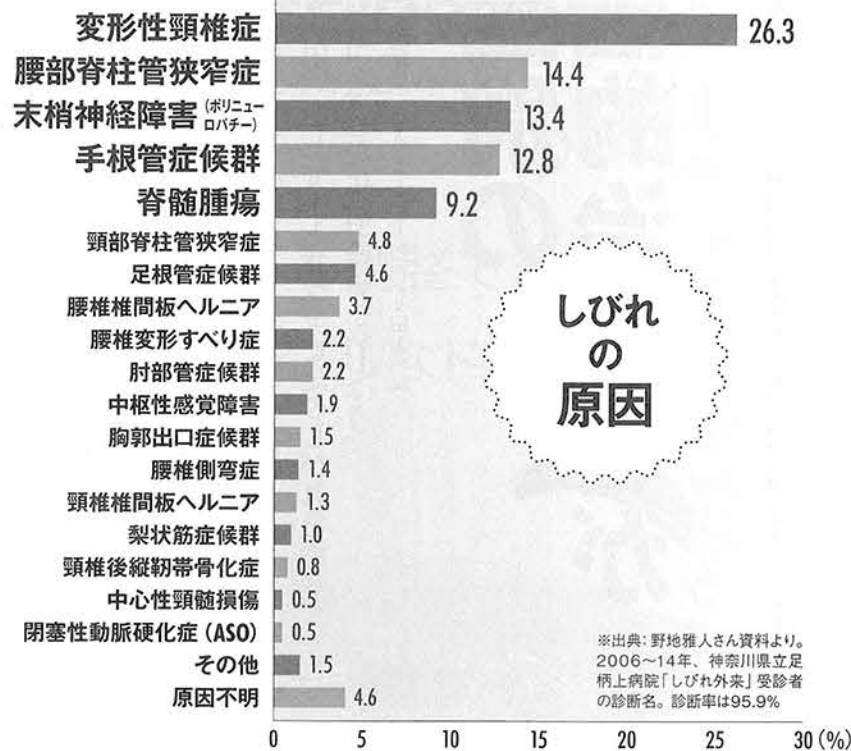


人間の体には、全身に神経ネットワークが張りめぐらされています。その中心が脳と脊髄で、中枢神経と呼ばれています。一方、脳や脊髄などから延びて全身に広がっている神経を、末梢神経と呼んでいます。足のしびれは、脳から脊髄末梢神経に至る経路でどこかがダメージを受け、異常信号として伝わるために起こる症状です。

確かに診断したところ、しびれを引き起こす病気は20種以上にも上ることがわかりました(右に棒グラフ参照、足以外(右)のしびれも含む)。トップの変形性頸椎症は、加齢により頸椎(首の骨)が変形して神経が圧迫され、足のしびれなどが起こる病気です。「しびれの原因となる病気は多岐にわたるので、放置せず背後に潜む病気を特定しないといけません。病気が特定されれば積極的に治療ができ、快適な生活を送れるようなる

でしよう」と野地さん。しびれに潜む病気を総合的な観点から診断できるのは「しびれ外来」ですが、まだ日本全国に少ないのが実情です。整形外科を思い浮かべる人は多いと思いますが、それ以外にもしびれの原因を正しく診断できる診療科はあります。左の診療科リストを参考に、自宅から行ける受診先を探してみましょう。野地さんは「まずはかかりつけ医に相談するのもよいでしょう」とアドバイスします。

しびれを引き起こす病気は、なんと! 20種以上にも



しびれが起こる原因を特定しましょう

足のしびれに悩む50代以上女性が増えています。ジンジンしたり、ビリビリしたり……と、その症状はさまざまです。

神奈川県立足柄上病院の脳神経外科で「しびれ外来」を開く医師の野地雅人さんは「足のしびれは、簡単に言う」と私たちの体の中に張りめぐらされている神経の障害が原因で起こります」と話します(次ページ上図参照)。

たとえば腰を悪くすると、足がしびれることがよくあります。これは腰から足につながる末梢神経が圧迫されることで、その神経全体に異常信号が伝わり、足のしびれを脳で感じてしまうということ。

野地さんによると、しびれの原因はさまざまです。大きくは、①脊髄や脊髄(背骨)に原因がある②脳梗塞や脳出血など脳に原因がある③末梢神経に原因がある④糖尿病やビタミン欠乏などによる内科的な病気がある——の4つの場合に分かれます。

しかし野地さんは「大病が潜んでいることもあるのですが、残念ながらしびれに関心がある医師が多いとは言えず、正しく診断されないまま放置されたり、効果の期待できない理学療法を続けている場合も多い」と指摘します。

野地さんが、2006年から14年にかけて、同病院「しびれ外来」を訪れた2104人(男性815人、女性1289人。平均64.0歳)を対象に、しびれの原因を正

足のしびれ原因は?

実は、大病が潜んでいることも。放置せず、原因を突き止めてみましょう。

Close Up!
3つの足しびれ

多いのは、原因が腰骨にある 「腰部脊柱管狭窄症」。 血管のドロドロ血が原因のタイプも。

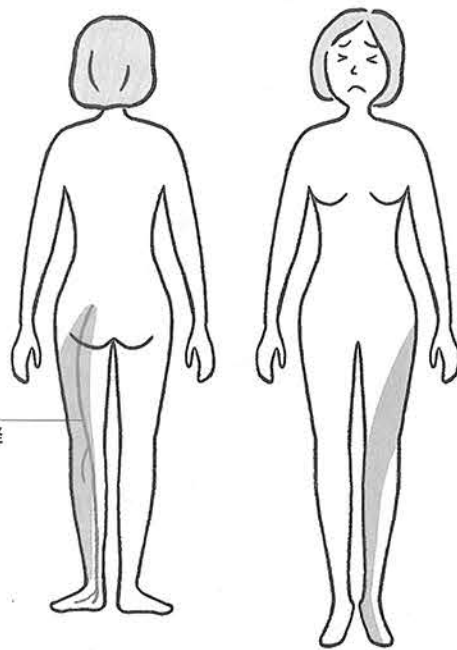
ケース 1

長時間立つのがつらく、
歩くとしびれる

年齢を重ねれば誰にでも起こるような病気です。症状が進行すると、少し歩いただけで足の痛みやしびれで歩行が困難になる「間欠跛行」という症状が現れます。

腰部脊柱管狭窄症

加齢のために、腰部の脊柱管が狭くなり、脊柱管の中の脊髄や神経根などが圧迫されて腰痛のほか、足のしびれや痛みを引き起こす病気です。50歳以上の人に多く、年



坐骨神経

坐骨神経痛を引き起こすことも

坐骨神経痛は、お尻や太ももの後ろ、ふくらはぎ、すねなどの坐骨神経(イラスト参照)という神経に沿って痛みやしびれが出現する症状のことです。間欠跛行などの歩行障害のほか、肛門などのしびれ感、排尿障害などが起こることもあります。

ここでは、読者世代の女性に多い3つの足のしびれに焦点をあてて、紹介します。

ケース1は、「腰部脊柱管狭窄症」によるものです(上の病気説明参照)。この病気の特徴に、腰をそらすと痛みが強くなるがあります。そらすことで脊柱管に圧力がかかると、狭くなった脊柱管がさらに狭くなり、神経が圧迫されるためです。

少し歩いただけで歩けなくなる「間欠跛行」という特徴的な症状(左ページ上の説明参照)や、お尻から太ももなどが痛みしびれる坐骨神経痛(上の説明参照)が現れると、外出もつらくなります。足の筋肉量が減って歩けなくなれば、寝たきりにも近づきます。こうした負の連鎖を防ぐためにも、早めに受診しましょう。

ケース2は、血管のドロドロ血が原因の閉塞性動脈硬化症(ASO)です。

足先に血液を送る動脈にコレステロールがたまり、血管が狭くなったり詰まったりして血液が滞り、十分な酸素や栄養が神経に届かないために起こるものです。

初期は無症状ですが、進行するに従って、足のしびれや痛みが現れます。腰部脊柱管狭窄症と同様に、間欠跛行もあり、症状は腰部脊柱管狭窄症と似ていますが、違うのは寝ているときなどの安静時にも、しびれが続くことです。気温が低い冬は症状が悪化します。

閉塞性動脈硬化症がある場合、心臓や脳の血管の動脈硬化もあることが多いものです。極端な場合によっては死



が、少し歩くと、また痛くなります。長時間立っているのがつらくなり、車いす生活や寝たきりの原因にもなります。

ケース 2
寝ていても、しびれる

閉塞性動脈硬化症(ASO)

下肢の血管(動脈)壁にコレステロールなどがたまり、血行が悪くなる病気です。足のしびれや足の血色が悪く冷えるなどの兆候があり、間欠跛行の症状もあります。悪化する

すると寝ているあいだも痛むようになり、放置すれば下肢の動脈が壊死(えし)し足を切断することになってしまいます。足を失わないためにも早めの受診が必要です。



少し歩くと、歩けなくなる間欠跛行

数分歩くと足の痛みやしびれが強くなり、歩けなくなる症状です。少し休むと症状が軽くなるので、また歩けるようになります

ケース 3

しびれが両足から
ひざにのぼり、手もしびれる

糖尿病性神経障害

糖尿病による神経障害は、末端の細い毛細血管から壊れていくのが特徴です。しびれは、まず両方の足先から始まり、だんだん上へのぼっていきます。しびれがひざまで

のぼると、今度は両手の先もしびれてきます。この特徴から「手袋・靴下型しびれ」とも呼ばれます。しびれの治療だけでなく、血糖値をコントロールする必要があります。



に至ることもありますので、気になる症状がある場合は、早めに受診しましょう。
ケース3は、糖尿病の合併症による糖尿病性神経障害です。
糖尿病は、末端の細い毛細

血管がポロポロになり、血管にダメージが広がるのが特徴で、手足の指先にしびれが現れます。血糖値を下げる薬のほか、毎日の食事でカロリーを抑え、適度な運動も心掛ける必要があります。

ほとんどは生活の工夫や
薬でやわらぎますが、痛みが
強くなつても、手術で治せます。

姿勢や生活の工夫

(80,81 ページ参照)



就寝時は足のあいだにクッションを
正しい姿勢で腰に負担をかけないように生活することで、ほとんどの足のしびれが解消します。腰部脊柱管狭窄症の人は、少し前かがみの姿勢にすると、脊柱管の圧迫が

薬物療法・理学療法

しびれの強さに応じた多様な薬があります
足のしびれをやわらげる鎮痛薬には、しびれの度合いに応じて多様なタイプがあります。代表的な薬には神経の炎症を抑える消炎鎮痛薬のほか、神経そのものに作用して痛みをやわらげる薬、神経組織を回復させるビタミンB製剤などがあります。薬によっては吐き気などの副作用もありますので、医師と相談して

ブロック療法

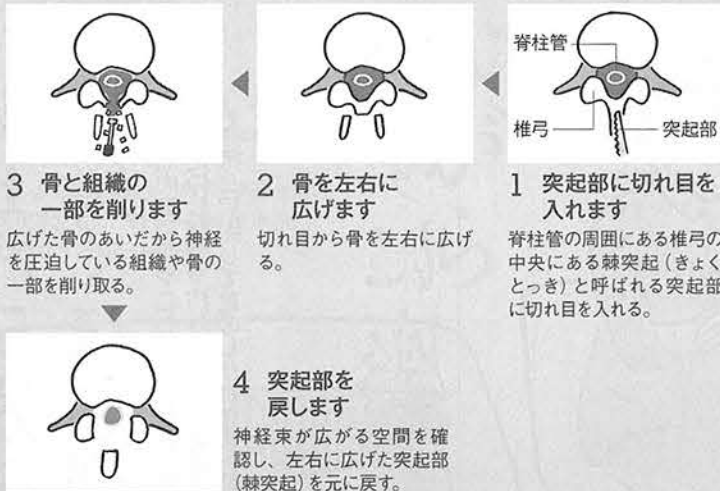
注射による局所麻酔で痛みがやわらぎます
一般的に「神経ブロック注射」と呼ばれる治療法です。神経や神経の周囲に、注射で局所麻酔や抗炎症薬を入れるもので、痛みの伝達が一時的に遮断され、血行が改善します。効果の継続期間には個人差がありますが、自律神経の緊張が解けることで、長く効果が持続する人もいます。

手術



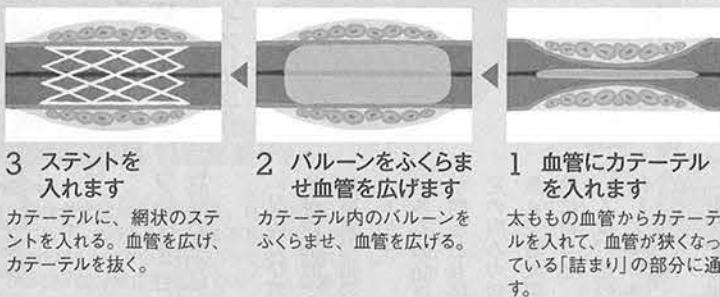
原因によって手術法は異なります
足のしびれの原因によって手術法は異なります。腰部脊柱管狭窄症の人に対しては、椎骨の後ろ側(椎弓・ついきゅう)を切除して神経の圧迫を除去する「神経除圧術」を

代表的な脊柱管狭窄症の手術(神経除圧術)



入院期間の目安 → 約1週間～10日

閉塞性動脈硬化症手術(カテーテル手術)の一例



入院期間の目安 → 約3日

やわらぎます。また、毎日の生活にストレッチを取り入れて筋肉や関節を柔軟にすれば、血行がよくなり、足のしびれはやわらぎます。寝るときは、薄いクッションを足のあいだにはさむと、より楽になります。

自分に合う薬を見つけることが大切です。理学療法には、赤外線やホットパックで腰を温めたり、腰椎の間隔を広げる骨盤牽引などもあります。



行うのが一般的です。閉塞性動脈硬化症(ASO)の人には、血管を広げて詰まりを解消するカテーテルによる治療などが行われます。

野地さんは「歩行が困難になってしまった方でも、手術をすれば治ることも多いので希望をもって」と話します。

ケース2の閉塞性動脈硬化症(ASO)には、足の血管を広げるカテーテル手術(左上の手術説明参照)か、バイパス手術を行います。

カテーテル手術は、足の付け根から細い管であるカテーテルを挿入し、バルーンなどを使って血管をふくらませて、ドロドロ血で血管の狭くなった部分を広げるものです。

バイパス手術は、詰まった血管に人工血管や自身の足から採取した血管を縫いつけて迂回路を作り、血流を確保するものです。

ケース3の糖尿病性神経障害では、神経伝達を阻害する物質がたまるのを防ぐ薬のほか、糖尿病の治療を開始、食事、運動、薬で血糖値のコントロールをしていきます。

糖尿病の場合、特に食事は大切で、ご飯やパンなどの糖質は抑え気味にし、肉の赤身や魚などインスリンを作る栄養素をとっていきます。

足のしびれに潜む病気が正しく診断されたら、今度は積極的に治療を進めていきましょう。治療法は、病気の進行度合いによりますが、76、77ページで紹介した3つのケースごとに、基本的な治療法を紹介します。

まずはケース1の腰部脊柱管狭窄症の人は、基本的に鎮痛薬や神経の血流を増やす薬での対症療法が行われます。薬が効きづらくなったら、神経ブロック注射を行っていきます。

痛みが我慢できないほど強くなったら、手術で治すことも考えます。細くなった神経束(馬尾神経)を手術で広げて神経の圧迫を解除するもので、「神経除圧術」と呼ばれる手術(次ページ左上の手術説明参照)が一般的です。



1日5分、股関節をやわらかくすれば、 驚くほど楽になります。

筋肉の緊張やこわばりを緩め、筋力をつけることで、足のしびれをやわらげることが出来ます。足のしびれや痛みに詳しい健康運動指導士の黒田恵美子さんは、「特に股関節のやわらかさは大切です。毎日実践して足のしびれを遠ざけましょう」とアドバイスします。

いすに座って



1. ひざを引き寄せる

- ① いすの背もたれに、深く腰かけます。右ひざを上にして足を組み、両手で右ひざを抱えて左胸に引き寄せ、20秒キープする。
 - ② 今度は左ひざを上にして足を組み、両手で左ひざを抱えて右胸に引き寄せ、20秒キープする。
- ※①②で1セット。2セット繰り返す。

「足のしびれには、ストレッチが効果的です」と話すのは、健康運動指導士の黒田恵美子さんです。

多くの50代以上の女性に、年齢とともに現れる腰、ひざ、足の痛みの緩和ストレッチを教えてきた黒田さんは「経験的に言うと、お尻の筋肉が硬い人は、足のしびれが出やすいように思います」と指摘します。

「お尻から足へ、血管や神経が繋がっています。足のしびれの病気が何であれ、しびれや痛みがあるのは、お尻から足にかけての血流が滞っているから」と、上の4つの簡単なストレッチをおすすめします。「自由にやりやすいストレッチを組み合わせて1日5分、実践すればOK」（黒田さん）

いすに座って行う、1の「ひざを引き寄せる」ストレッチは、座って片方のひざを胸に引き寄せて、お尻の横の血流をよくする動きです。

「足のしびれを緩和するには、股関節まわりをほぐすことが大切です」と黒田さん。2の「ひざを開く」ストレッチは、いすに座って、片足を曲げて反対側の太ももの上に置き、股関節からひざにかけての筋肉をやわらかくしていきます。

黒田さんによると、私たちの股関節は、動かさないでいると年齢とともに硬くなっていくのだそうです。「自転車のサビと一緒に、股関節まわりは特にサビつきやすい。けれどサビ取り油の役割をするストレッチをすれば、80代、90代でもサビ取りは可能

2. ひざを開く

- ① 足を軽く開き、片側の足を反対側の太ももの上にのせる。ひざと足に手を当て、静かに、ひざを押し開く。
 - ② 軽く前掲し、乗せた足の側のお尻のあたりが伸びるのを感じたら、20秒キープする。
 - ③ 足を反対にして①②を行う。
- ※①～③で1セット。2セット繰り返す。



3. もも裏を伸ばす

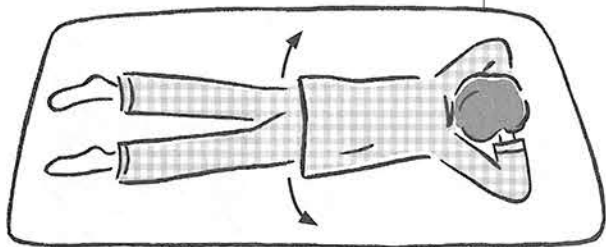
- ① 片足を前に伸ばし、かかとを床につけ、つま先を上げる。両手を両太ももの上にのせて、上半身を少し前に傾け、太ももの後ろ側とふくらはぎを伸ばし、20秒キープする。
 - ② 足を反対にして①を行う。
- ※①②で1セット。2セット繰り返す。



寝ながら

4. お尻をゆらす

- ① うつぶせになり、あごの下で両手を組む。
 - ② お尻を左右に、軽くゆらゆらとゆらす。
- ※②を10～20回、繰り返す。



注意事項

強い痛みがある人は、医師に相談し、決して無理をしないでください。



健康運動指導士
黒田恵美子さん

くろだ・えみこ
東海大学体育学部体育学科卒業。毎日の暮らしに手軽に取り入れることのできる簡単ストレッチや、体に負担をかけない動作のコツなどを指導している。ひざ痛対策に手軽な「ひざちゃん体操」も提唱。公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事、東海大学医学部客員准教授。近著に『徹底対策シリーズ 坐骨神経痛を自分で治す4週間プログラム』（主婦の友社刊）など。

いきいき主催

黒田恵美子さん ひざのお話会

- 開催日時：1月22日（金）10時30分～12時
 - 講座番号：0664-010-102
 - 参加費：1000円
 - 会場：エスポーツミズノ（地下鉄神保町駅から徒歩6分）
 - 募集人数：50人（先着順）
 - 申し込み締め切り：1月15日（金）
 - 申し込み：いきいきサービスセンター
- 電話 0120-861-094
9時～19時受付（日・祝日を除く）

です」（黒田さん）。股関節がやわらかくなれば、お尻から足にかけての血流がよくなり、足のしびれは緩和、改善されるそうです。

3の「もも裏を伸ばす」ストレッチは、足のしびれのほか、腰痛やひざ痛にも効果的。「これは、できるだけ毎日やってほしい」と黒田さん。

4の「お尻をゆらす」ストレッチは、布団にうつぶせになって、左右にお尻をゆらすだけ。継続すれば骨盤のゆがみが整います。おながが床から離れたらやりすぎで、「ゆらゆら」で十分OKです。

「1か月で変化を実感するはずですよ」（黒田さん）。