

肩のこり・痛み／胃／ストレス／たこつぼ心筋症／巻き爪／フレイル／健康パズル

NHKテキスト

きょうの健康

2020年1月21日発行 発売日毎月1日・21日 通巻363号

文字が
大き
く
な
り
ま
し
た!

かんたん運動で改善!

2
2020

特集

肩のこり 痛み

胃
の
ト
ラ
ブ
ル

胃食道逆流症・胃潰瘍・
機能性ディスペプシア

家族
が

ス
ト
レ
ス

対
処
法

職
場
で



冬の健康パズル

要介護を防ぐために
フレイルの診療ガイド

ピンピン長寿インタビュー

たこつぼ心筋症

〔テキスト企画〕

連載

インタビュー[吉行和子さん]
歩いてみたい[吉祥寺・三鷹]

2月3日～2月27日

Eテレ 月～木 午後8時30分～8時45分
再放送(翌週)

Eテレ 月～木 午後1時35分～1時50分

Q 一日中、足の裏がしびれています

一日中、足の裏がしびれています。また、夜ベッドに入ると、足の裏がほてって眠れません。整形外科では「血液の流れが悪い」ということで、リリカ®を処方されましたが、効果はありません。冬の寒い夜中でも足がほてり、困っています。

●80歳代・女性

A

人間の神経の走行は、誰でも基本的に一緒です。そのため、我々脳神経外科を含めた神経に携わる医師は、患者さんの訴える痛みやしびれの症状の部位、範囲、左右差（両側なのか、片側なのか）などから、原因となっている部位を探っていきます。

足裏の神経は、主に腰椎神経の4番目、5番目、仙椎神経の1番目の3本の神経とつながっています。この腰の部分は「腰部脊柱管狭窄症」や「腰椎椎間板へ

ルニア」が起こりやすいところです。そのため、足裏に症状がある場合は、腰の病気が原因である場合と、末梢の足裏の神経だけに原因がある場合があります。

足裏の神経が障害される病気の代表は、「足根管症候群」や「末梢神経障害」です。足根管症候群は、足の内側のくるぶしにあるトンネル（足根管）を通る脛骨神経が圧迫される病気で、その先の足底神経（足裏の神経）に痛み、しびれ、灼熱感、その他の違和感（砂の上を歩いている感じ、何かが貼り付いている感じ、足の指に何かが挟まっている感じ）などが現れます。これらの症状は、入浴するなど温めると悪化することがあります。一方、末梢神経障害は、加齢による変化、糖尿病やビタミン不足、抗がん剤などの薬の副作用などが原因で起こります。この場合は、体の中でいちばん長い神経（足裏や足指に向かう神経）の末端のほうから障害を受けるという特徴があるので、足裏にしびれなどの症状が現れます。

診断には、神経学的な問診、診察、腰

椎MRI検査、神経伝導検査などが行われます。腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアが原因の場合は、腰の手術（脊柱管拡大術、ヘルニア摘出術）によって、また、足根管症候群の場合は、足根管を開放する手術によって、症状が改善する可能性があります。末梢神経障害については、年齢による変化もあって治療が困難な場合も多く、神経性疼痛の治療薬、抗うつ薬、漢方薬、ビタミン剤などを使って経過をみるのが一般的です。

最近「しびれ外来」を開設する医療機関も増えているので、一度、受診されるとよいと思います。

野地雅人

のじ脳神経外科・しびれクリニック
院長



のじ・まさと
1989年横浜市立大学
医学部卒業。専門は脊髄・
脊椎・末梢神経外科。
前・神奈川県立足柄上病
院 脳神経外科部長