



独占スクープ 海老蔵 激怒! 小林 スピリチュアル 麻耶夫が麻央さんと カネ儲

柏原芳恵 30年 事実婚恋人の白血病闘病

女性セブ 12月3日号 特別定価 440円

解禁スクープ15連発

三浦春馬... 爆笑問題 田中 10億円豪邸は巨匠の対面

松本潤 嵐「23時59分59秒」の秘策



「結婚宣言」の衝撃

効かない意味がない健康術 最新版 サイゼリヤダイエットで食へてやせる

新型コロナウイルス最後のウイルス変異 家庭内感染が爆発

長生きしたいなら 1日2万1600回の「息」を整えなさい

超健康呼吸法 病気を防ぐ呼吸 やせる呼吸 快眠の呼吸 便秘解消の呼吸 世界の健康呼吸を習得する!

「マスクが辛い」あなたに! 「正しい選び方」「鼻呼吸×腹式呼吸」解消法

いのちの電話 鉄欠乏女子へみんながミロを飲む理由 おちょやん見所ガイド チーズの極みレシピ

生活に支障がないからと放っておく人多し！
もしかしたら重大な疾患が隠れている可能性あり!?

その「しびれ」、

脳梗塞の前触れかも!?

「たかがしびれ」と放置していませんか？

意外と知られていない!

50~60代の女性に多い「手根管症候群」とは!?

原因

原因は不明だが、圧倒的に中高年の女性に症状が出やすい。日常の家事で、手を使う頻度が高いためとも考えられる。また、ハードな肉体労働をする人、妊婦、手を骨折した人にも生じやすい。閉経や透析治療も原因の1つだといわれている。

診断法

※問診や神経伝導検査の計測も行おう。



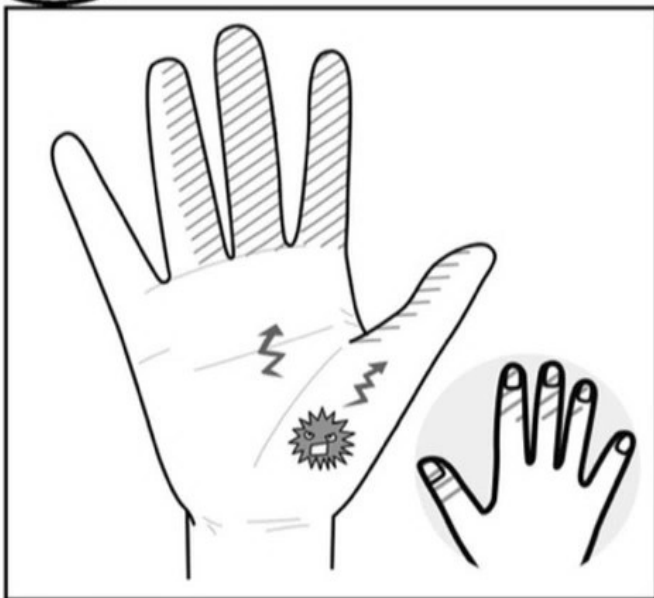
「ティネル様徴候」。手首（手関節）をたたき、しびれや痛みが指先に響くかどうかをチェック。



「ファレンテスト」。手首（手関節）を直角に曲げて両手の甲を合わせた状態で、1分間以内にしびれや痛みが悪化するかどうかをチェック。

治療

手首には手のひらにつながる正中神経が通る手根管がある。手根管がなんらかの原因で狭くなり、神経が締めつけられるとしびれが起こる。しびれの改善には、手を酷使しないこと。それでも治らなければ専門医を受診しよう。しびれがひどい場合は、正中神経への圧迫を取り除くため、手根管を開いて手根靭帯を切る手術が一般的。



症状

人差し指、中指を中心に親指や薬指の半分にしびれや痛みが出る。夜中から明け方にかけて症状が強くなりやすい。手を振ることで楽になる場合もあるが、親指の付け根がやせて細かい手作業がしづら、親指と人差し指で輪を作るOKサインがスムーズにできないようなら、手根管症候群の疑いがある。

長時間の正座で足がビリビリしたり、寝相が悪くて起床時に手がジンジンしたり……。しびれは日常よく起こる、比較的なじみのある症状だ。だからこそ「そのうち治る」「年のせいだから仕方ない」と、長引くしびれを放置する人が多く、それが症状悪化につながるケースが少なくない。「患者さんの約6割は、しびれを発症してから受診までに1~2年以上かかっています」とは、「のじ脳神経外科・しびれクリニック」院長の野地雅人さん。野地さんは、神奈川県立足柄上病院・脳神経外科部長在任中に日本初の「しびれ外来」を開設、17年からはしびれ専門クリニックを開院し、6000人超の患者を診察してきた。しびれのプロフェッショナルだ。「しびれに重大な疾病が隠れていることもあり、自己判断せず専門医に診てもらい、現状を正しく把握することが大切です」（野地さん以下同）

そのしびれ、実は病気のサインかも!

自己診断でしびれチェック

こんな症状ありませんか?

手足や顔面、唇周辺、舌などにしびれ、違和感がある。手足に痛みを感じる

◎朝起きると両手がビリビリとしびれる◎長い時間歩いていると両足がしびれて、そのうち歩けなくなってしまうことがある◎肩から上腕にかけて痛みを伴うしびれがある◎足の指の先端が継続してジンジンしびれている◎顔面のしびれ、唇のまわり、舌のしびれがある

「しびれSOS!」体が発する危険信号をキャッチ

	<p>変形性頸椎症 <small>へんけいせいけいすいしょう</small> 首の骨が加齢により変形して骨のとげができることで、背骨にある神経や枝分かれた神経が圧迫や刺激を受け、多くは片側の手のしびれ、痛み、脱力などの症状を引き起こす。頸椎疾患のしびれは複雑で、障害されている神経の場所によってしびれる部位（腕、手指先など）が細かく異なる。首や肩の強いこりを伴うことも。</p>			<p>脳血管障害 <small>のうけつかんしやうがい</small> 脳の血管が破ける、詰まる（脳出血や脳梗塞（のうこうそく）など）ことで細胞に栄養が届かなくなり、脳の働きに障害が出る。しびれは障害を受けた側と反対側の手足に起こり、特に、視床（視覚や聴覚などの感覚を脳に伝える部分）に起こると、しびれとともに強い痛みが生じる。「短時間で改善する手足のしびれは、脳梗塞の前触れとされる一過性脳虚血発作の場合があるので、専門医を受診しましょう」。</p>	<p>脳に原因がある</p>
 <p>※通常は弱いしびれ。歩行時に悪化。</p>	<p>腰部椎管狭窄症 <small>ようぶすいかんきやくさくしょう</small> 加齢とともに脊椎の関節や靭帯が厚くなり、脊柱管（神経の通り道）に突き出して中の神経が圧迫されしびれが起きる。少し歩くと尻から脚にかけてしびれて歩けなくなるが、数分間座って休めば歩けるのが特徴。同様のしびれは動脈硬化が原因になっていることも。</p>	<p>背骨に原因</p>		<p>感覚異常性大腿神経痛 <small>かんかくいじやうせいだいたいしんけいづう</small> 腰痛もちの人が発症することが多く、重症化するとしびれや痛みで歩行困難になることも。多くは片側の太ももの前面や側面にしびれが出る。原因は骨盤のゆがみ。骨盤まわりの筋肉から太ももが圧迫されることでしびれが発症すると推測される。女性は矯正下着による圧迫が原因のことも。</p>	
	<p>腰椎椎間板ヘルニア <small>ようぶすいけんぱんヘルニア</small> 腰椎の骨と骨の間でクッションの役割をする椎間板の組織が神経を圧迫して発症。多くは片側の下半身にしびれ、痛み、脱力が起こる。太ももやふくらはぎにしびれがある場合は坐骨神経痛を伴うことも。</p>			<p>胸郭出口症候群 <small>きょうかくでぐちしやうこうぐん</small> なで肩の女性がかかりやすい。背骨から腕や手に向かう神経は第一肋骨と鎖骨の間の隙間を通っており、この隙間が胸郭の出口。「なで肩や肩の下がっている人はこの隙間が狭くなっています。神経や血管が圧迫されて手や腕にしびれや痛みを生じやすいのです」。</p>	<p>末梢神経に原因</p>
	<p>糖尿病性神経障害 <small>とうりやうびやうせいしんけいしやうがい</small> 糖尿病が原因。内臓から起こるしびれとして最も多く、悪化すると痛みも生じる。「糖尿病では神経に栄養を送っている血管が障害されて神経障害が起きます。両方の足先がなんとなくジンジンするしびれから始まり徐々に上へ。膝くらいまでくると両手先もしびれるようになるので、この特徴から「靴下・手袋型のしびれ」とも呼ばれています」。</p> <p>ビタミン欠乏 現代人に増加中。インスタント食品ばかり食べる人、日常的な過度の飲酒による慢性アルコール多飲者などに多い神経障害。「アルコール多飲者は、ビタミン不足以外にアルコールそのものによる神経の障害から、手足のしびれを起こす場合もあります」。</p>	<p>内科的疾患に原因</p>		<p>手根管症候群 <small>しやこんかんしやうこうぐん</small> (詳しくは101ページ参照)</p> <p>足根管症候群 <small>そくこんかんしやうこうぐん</small> 足の内くるぶしの下にある足根管が狭くなり、足の裏につながっている神経が圧迫される。「きつい靴による圧迫や、神経のまわりにある血管の影響が原因と考えられています。かかとを除く足裏のしびれが特徴」。</p>	

画像診断

重篤な病を早期発見できる機会にもなる

のこうそく
脳梗塞



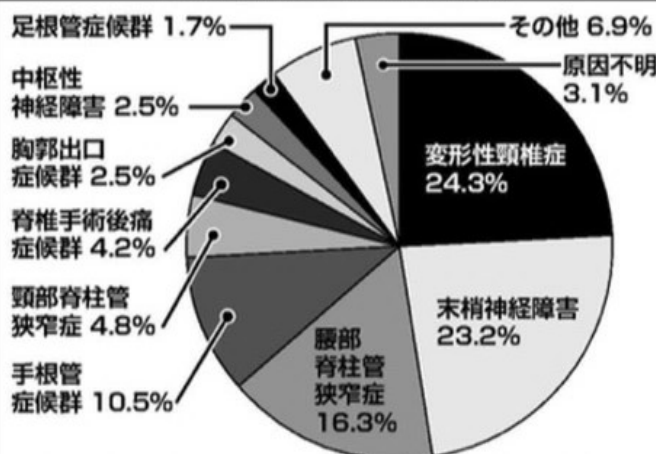
60代男性。左手と唇にしびれを生じ頭部MRIの診断で右脳に小さな梗塞(丸く囲んだ部分)が見つかった。

腰椎椎間板ヘルニア



40代女性。左下半身のしびれと痛みを発症。腰椎のMRIの画像を見ると、椎間板が変性して突出し、神経を圧迫しているのがわかる。

しびれが原因となる疾患



(※) '17年7月~'19年12月、対象患者3648人(男1644人、女2004人)。のし脳神経外科・しびれクリニック調べ

約半数を占める「変形性頸椎症」と「末梢神経障害」。102ページに記載の通り、加齢や女性特有の条件によって起こる場合も多い疾患。しびれがあり、首・肩こりや腰痛持ちの人は特に注意を。

「しびれ」は「神経」と覚えよう!

受診は専門医、あるいは脳神経外科、神経内科のある病院へ

しびれに特化した専門病院やしびれ外来はまだまだ少ない。ならば、どこに行けばよいのか?

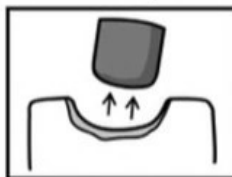
「しびれには神経が大きくかかわっているため脳神経外科や神経内科、または脊髄脊椎科に行くのがおすすめです。いずれもない場合は総合診療科に相談してみてください。整形外科でもOKですが神経専門の医師がいるかどうかを確認すること。さらに、日本脊髄外科学会のホームページには、しびれに対して患者に寄り添った診療を行う全国の病院が掲載されています(一部地域にはなし)。特に、治療が長引く、手術が必要になるなど通院のケースを考慮すると、フォローが確実なお住まいに近い病院が適切です」

【日本脊髄外科学会】www.neurospine.jp

初診や治療の心得

「初診でお聞きするのが、①いつ起こったのか(昨日なのか10年前からなのか)、②どんな感じのしびれか(ジンジンする、痛みを伴う、感覚がないなど)、③しびれの範囲。

最初の手がかりとなる重要な要素なので、軽症でもしびれを感じたら①②③を記録しておくことが早期治療の近道です。特に③はしびれの場所が広がる、変わることもあるので順を追って記録しておくようにしましょう(野地さん以下同)野地さんのクリニックでは、問診を踏まえたうえで、しびれる部位や症状の出方から原因を探り、関係部位をX線撮



神経の圧迫によるしびれの場合、手術をしてしびれは改善する可能性が高い。神経は傷つくと自己回復力で元へ戻ろうとするため、部位にもよるが術後の回復も比較的早い。

影、CT(コンピュータ断層撮影法)、MRI(磁気共鳴画像診断)、電気生理学的検査などで詳細に調べて総合的な診断が行われる。「正しい診断がつけば適切な治療ができますから、患者さんの希望に応じて外来で治療を行います。保存療法として、リハビリや漢方を含む投薬などで改善を目指す場合もあれば、骨の変性による神経の圧

しびれは助けを求めよう

「しびれとは感覚神経の1つ。たとえば、手で火に触れると熱いと感じる。これは、火に触れた手が熱いのではなく、熱いという刺激を受けた感覚神経が情報として脳に伝え、脳が「熱い」と認識します。感覚神経が正常であれば熱いと感じるだけですが、神経が障害を受けると持続的な異質の刺激が発生し、脳がしびれとして感じるわけです。

つまり「しびれ」とは、脳がキャッチした、異常な感覚のこと。そこから病気につながるのは、主に椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症な

神経障害などの神経自体がダメになってしまいう変性です」野地さんのクリニックを訪れた患者を対象に行った分析(※)によれば、しびれ患者の平均年齢は62・1才。男性に比べ女性患者が多く、男女ともに40代から増え始め、70代がピークだ。

「しびれが原因でQOL(生活の質)を落としている人は大勢いますが、その多くが命にかかわらない病状のため、外科・内科的疾患に比べると軽んじられる傾向にあります。重篤化するまで病院に行かない、または、病院に行っても正しく診断されないまま、効果が期待できない理学療法を続けさせられる。

です。毎日不安を抱えて過ごすより、十分な検査をして原因を突き止め、QOLを向上させるのが賢明です」もちろん、劇的によくなくなるケースもあれば、原因が解明され治療や手術、リハビリを行ったとしても完全に治らないしびれもある。

「ただ、しびれを放っておくより、命にかかわる病気でないと診断を受けるだけでも精神的な負担が減りますし、その後のしびれとの向き合い方も変わるはず。さらに、早期受診によって脳梗塞など予期せぬ病気が発見されることもありません。気になる部位にしびれがあるなら、ためらわずに専門医に受診を」