

## 私のカルテ

No 4 5 3

## しびれは「神経のSOS」!

津島市民病院  
脳神経外科科長あおやままさひろ  
青山正寛

## はじめに

津島市民病院で「せぼね外来」を開設して間もなく2年が経ちますが、特に多く相談を受ける症状が、手や足の「しびれ」です。「ピリピリする」「ジンジンする」「感覚がにぶい」「触った感じがよく分からない」など、感じ方は人によってさまざまです。正座のあとに起こるような、一時的なしびれであれば心配はいりませんが、長く続かしびれには注意が必要です。

## しびれの原因はさまざまです

しびれは、体の中を通っている「神経」がうまく働かなくなることで起こります。首や腰の骨や靭帯、椎間板などの変形によって神経が圧迫されることもありますし、手や腕、足の使いすぎが原因になることもあります。また、糖尿病や膠原病などの内科の病気が関係している場合もあり、原因はさまざまです。

## あきらめないでください

「年のせいだから仕方がない」「我慢すればそのうち慣れる」と思われる方も少なくありません。しかし、その原因を調べて適切な治療を行うことで、しびれが軽くなったり、進行を防ぐことが可能なことも多くあります。

## 特に注意が必要な症状

次のような症状がある場合は、早めの受診をおすすめします。

- しびれが1カ月以上続いている
- しびれの範囲がだんだん広がってきた
- しびれがだんだん強くなってきた



- 力が入りにくくなり、物を落としやすい、歩きづら
- これらは、体が出している大切な神経のサイン(SOS)です。

## しびれの診療の実際

診察では、「いつごろから」「どこが」「どのように」しびれるのか詳細に問診を行います。さらに神経の通り道を触ったり、たたいたりして反応を確認する神経診察と、画像検査などを行い、原因を明らかにしていきます。うまく説明できなくても問題ありません。「困っていること」「心配なこと」を、そのままの言葉でお話してください。

## さらに詳しく知りたい方へ

さらに詳しく知りたい方は、NHK「あしたが変わるトリセツショー」で監修させていただいた「しびれ図鑑」をご覧ください。また、3月27日(金)に当院で開催される公開講座でも詳細について講演させていただきますので、ぜひお越しください。



▲しびれ図鑑はこちらから