

しびれ

図鑑



目次

- はじめに／注意点／監修 2

命に関わるしびれ

- 脳卒中 3

神経の圧迫によるしびれ（上肢編）

- 手根管症候群 5
- 肘部管症候群 7
- 橈骨神経障害 9
- 胸郭出口症候群 11
- 頸椎症、頸椎椎間板ヘルニア、後縦靱帯骨化症 13

神経の圧迫によるしびれ（下肢編）

- モートン病 15
- 足根管症候群 17
- 総腓骨神経障害 19
- 梨状筋症候群 21
- 外側大腿皮神経障害 23
- 上殿皮神経障害 25
- 腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎すべり症 27

その他のしびれ

- 糖尿病性神経障害 29
- 関節リウマチ、膠原病 31
- そのほか 33
- 受診の目安 34

はじめに

この図鑑では、番組でご紹介した神経の圧迫によるしびれを中心に、しびれの特徴や考えられる主な原因について記載しています。

現在しびれにお悩みの方はもちろん、将来しびれを経験したときの“最初のヒント”として、ぜひご参考にしてください。

しびれの原因は多岐にわたり、原因が1つだけでなくいくつか重なっている可能性もあります。図鑑に記載している内容だけで判断せず、気になる方はぜひお近くの【整形外科・脳神経外科・脳神経内科】などを受診していただき、医師に相談してください。

セルフチェック・セルフケアの注意点

- 首や腰、関節に慢性的に痛みがある人は、
かかりつけ医に相談の上その指導に従ってください。
- 強いしびれや痛みが出る場合はすぐに中止してください。

図鑑作成監修



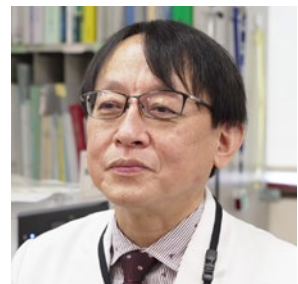
津島市民病院
脳神経外科科長
日本脊髄外科学会理事

脳神経外科
青山 正寛 さん



京都大学医学部附属病院
リハビリテーション科
日本末梢神経学会理事

整形外科
池口 良輔 さん

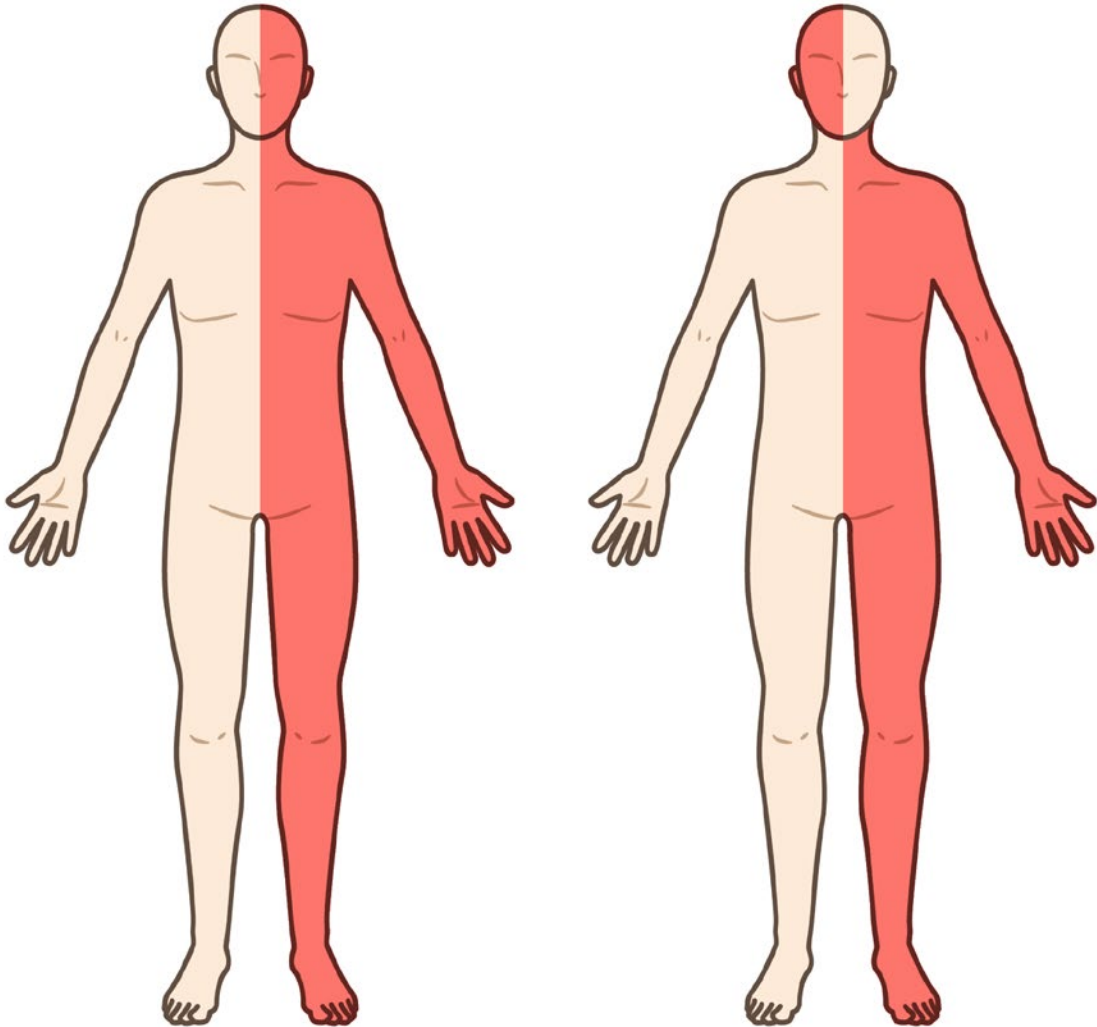


岐阜大学
脳神経内科 教授
日本神経学会理事

脳神経内科
下畑 享良 さん



命に関わるしびれ



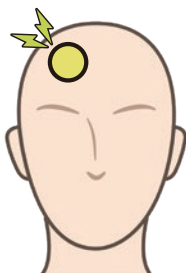
※顔や体の右側か左側だけに出る場合が多い
顔と体で同じ側がしびれるとは限らない



原因と考えられる場所

脳

右脳に原因があれば体の左側に、左脳に原因があれば体の右側がしびれやすい



疑われる病気

脳卒中

(脳梗塞・脳出血)

見分け方・特徴

- ☐ **突発的にしびれ**が出る
- ☐ **体の片側にしびれ**が出る
- ☐ **顔**にしびれが出る場合がある
- ☐ **ろれつ不良**
(しゃべりづらい・ろれつが回らない)
- ☐ **運動まひ**
(手足を動かしづらい・水を飲みこぼす)

などの症状を伴う場合がある

要注意

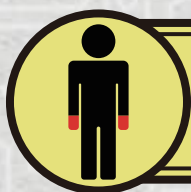
**命に関わる可能性があります
夜間であっても
朝まで待たずにお近くの病院へ！**

【脳卒中になりやすい人の特徴】

動脈硬化を起こす可能性がある高齢者・高血圧

糖尿病・高コレステロール・不整脈（心房細動）

などの既往歴がある



手指のしびれ



※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

手首の根元



疑われる病気

しゅこんかん

手根管症候群

💡 見分け方・特徴

- ☐ 薬指は半分（親指側）だけしびれる
- ☐ 40代～60代の女性に多い
- ☐ 早朝や夜間にしびれが強く出やすい
- ☐ 手を振るとしびれが軽減する
- ☐ 重症化すると親指の付け根の筋肉が衰える
- ☐ 物をよく落とす、ボタンが留められなくなる

【しびれる範囲が似ている病気】

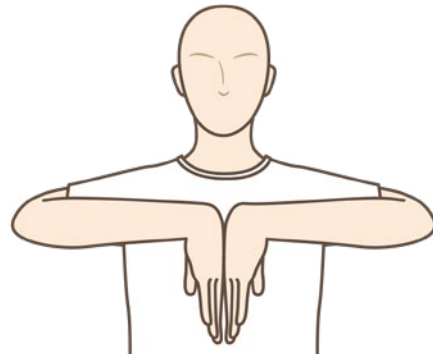
- ・ 頸椎症など →13 ページ

セルフチェック・セルフケア

【セルフチェック】 ファーレンテスト

胸の前で両手の甲を合わせて

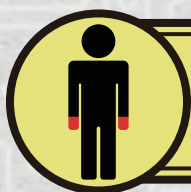
1分以内に左図の範囲の
どこかにしびれが出ると
「手根管症候群」の疑いあり



⚠️ 強いしびれや痛みが出る場合はすぐに中止してください

【セルフケア】 手首のサポーター

- ・ 手首にかかる負担を抑えてくれる
- ・ 中に金属の板などが入っているとより効果的
- ・ 就寝時だけの着用でも効果あり
- ・ きつい状態や手が反った状態で固定しないよう注意



手指のしびれ

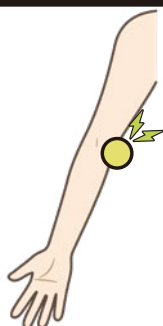


※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

ひじ



疑われる病気

ちゅうぶ かん

肘部管症候群

💡 見分け方・特徴

- ☐ 手の指の中でも小指と薬指の半分(小指側)だけしびれる
- ☐ 手の指を使った細かい作業がしにくくなる
- ☐ 子どものころを含めてひじをよく使うスポーツ(野球・柔道・テニスなど)をする人がなりやすい

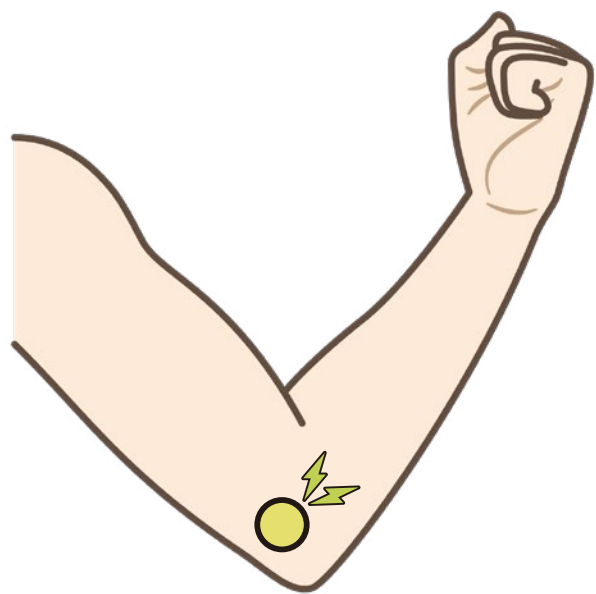
【しびれる範囲が似ている病気】

- ・ 胸郭出口症候群 →11 ページ
- ・ 頸椎症など →13 ページ

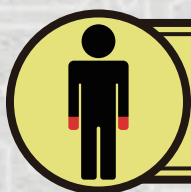
一口メモ

ひじにある神経は皮膚表面に近い
自分でたたいてもしびれを体験しやすい

ココを指で
弾いてみて！



⚠️ **すでにしびれや痛みがある方は行わないでください**



手指のしびれ



※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

二の腕



疑われる病気

とうこつ
橈骨神経障害

💡 見分け方・特徴

- ☐ 手の甲側の親指と人さし指の間を中心にしびれが出やすい
- ☐ 手首や指が伸ばしにくくなる
- ☐ 物がつかみにくくなる場合がある
- ☐ 自分の腕を枕にするなどして寝てしまい起きたらしびれているケースが多い

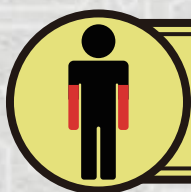
【しびれる範囲が似ている病気】

- ・ 胸郭出口症候群 →11 ページ
- ・ 頸椎症など →13 ページ

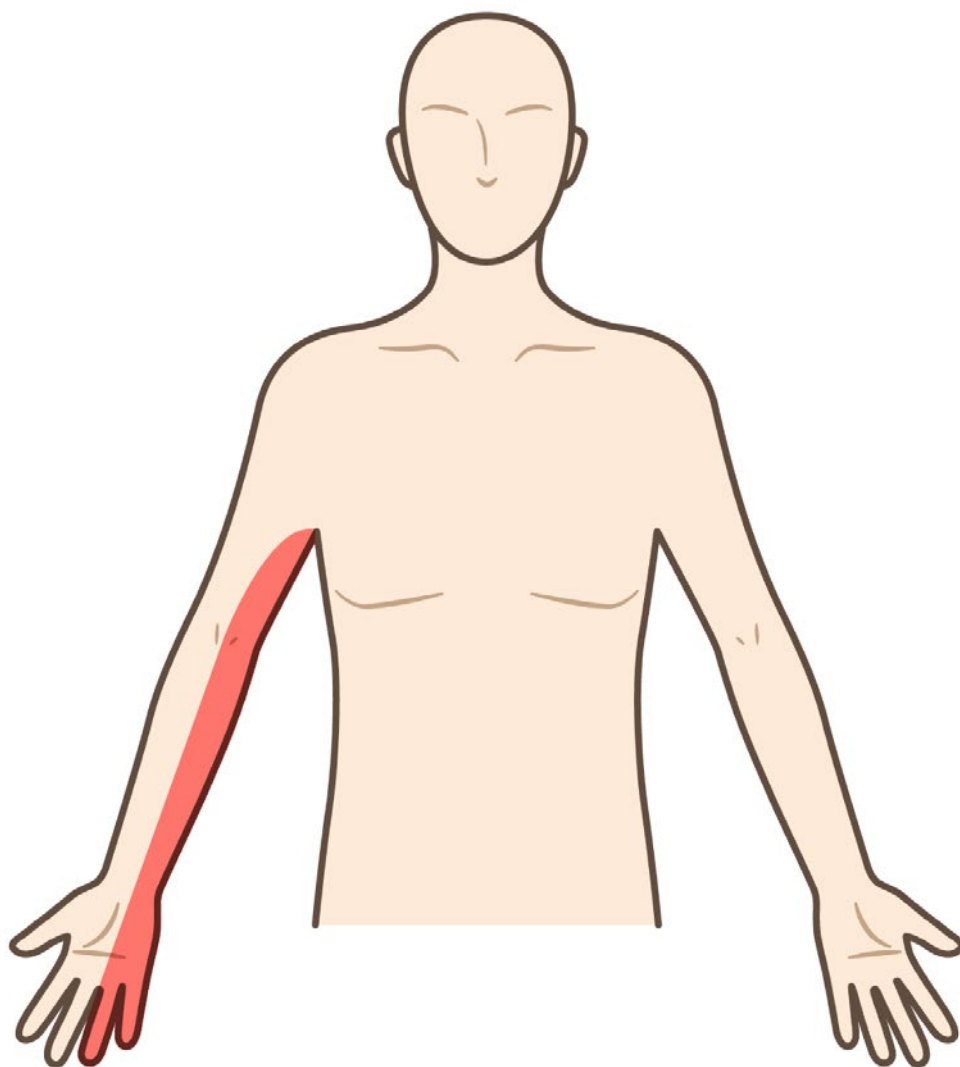
一口メモ

お酒を飲んだ後に寝てしまうなどして、イスのひじ掛けや自分の頭で神経が圧迫され、目が覚めたら手のしびれに気づいたり、腕枕をした後にしびれに気づくケースが多い。そのため「土曜日の夜のまひ」と呼ばれることも！





手指～腕のしびれ

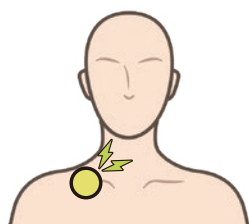


※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

鎖骨の奥



疑われる病気

きょうかく

胸郭出口症候群

見分け方・特徴

- ☐ 腕や手の小指側に痛みやしびれが出る
- ☐ 腕を高く上げると症状が悪化する
(電車でつり革を長く握ってられないなど)
- ☐ しびれ以外に上肢のだるさや冷感が出る場合もある

【しびれる範囲が似ている病気】

- ・ 肘部管症候群 → 7 ページ
- ・ 頸椎症など → 13 ページ

セルフチェック

【ルーステスト】

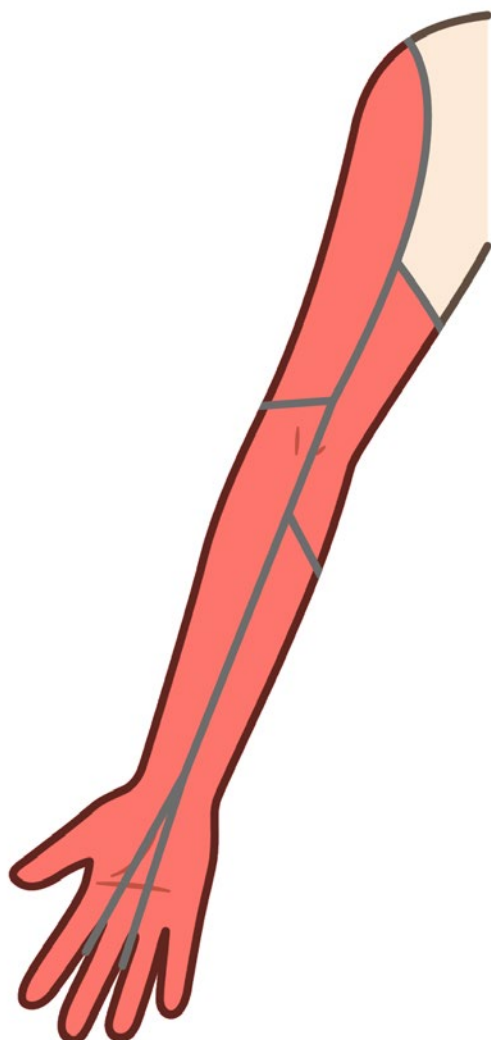
- ❶ イスに座るか立った状態で両腕を横に開いて肩の高さまで上げる
- ❷ ひじを 90 度に曲げ、つり革を握る姿勢をとる
- ❸ その姿勢を保ちながら、
両手の指を「グー」「パー」
と 3 分間繰り返す
- ❹ しびれが出る場合は
「胸郭出口症候群」の
疑いあり



 **強いしびれや痛みが出る場合はすぐに中止してください**



手指～腕のしびれ



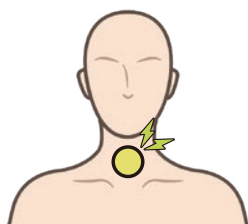
※赤く区切られた範囲の一部 または複数にまたがってしびれる



原因と考えられる場所

首（頸椎）

頸椎のどの神経が圧迫されるかによりしびれる範囲が異なる



疑われる病気

けいつい 頸椎症

けいついつい かん ばん

頸椎椎間板ヘルニア

けいつい こうじゅうじん たい こつ か

頸椎後縦靱帯骨化症

見分け方・特徴

【共通】

- ☐ 首を動かすとしびれが出たり強さが変化する

頸椎症（骨やじん帯の変形など）

- ☐ 中高年に多い

頸椎椎間板ヘルニア（椎間板がずれる）

- ☐ 比較的若い人に起こる
- ☐ 急に発症することが多い

頸椎後縦靱帯骨化症 ※指定難病（じん帯の変形など）

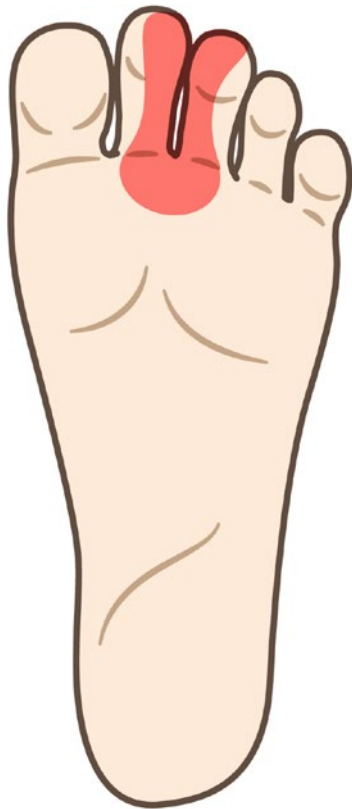
- ☐ 中高年の男性や糖尿病の人に多い
- ☐ 遺伝することがあるともいわれている

注意点

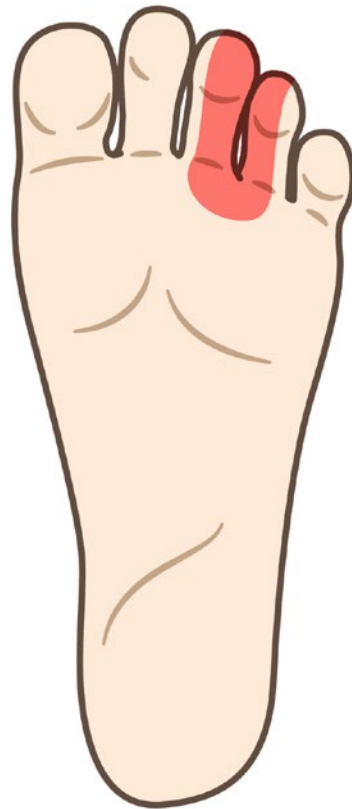
- ・ デスクワークなど長時間前傾姿勢をとる習慣や重いものを持つ習慣も悪化の原因になる
- ・ 手の使いづらさや足のしびれ、歩きにくさがある場合は早期受診を！



足先のしびれ



または



※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

足指の根元



または



疑われる病気

モートン病

見分け方・特徴

- ☐ 足の人さし指、中指、薬指の間にしびれが出る
- ☐ 指の間が腫れることもある
- ☐ つま先の狭い靴やハイヒールを履くと症状が強くなる
- ☐ 中年以降の女性に多い

【しびれる範囲が似ている病気】

足根管症候群 →17 ページ

総腓骨神経障害 →19 ページ

梨状筋症候群 →21 ページ

腰部脊柱管狭窄症など →27 ページ

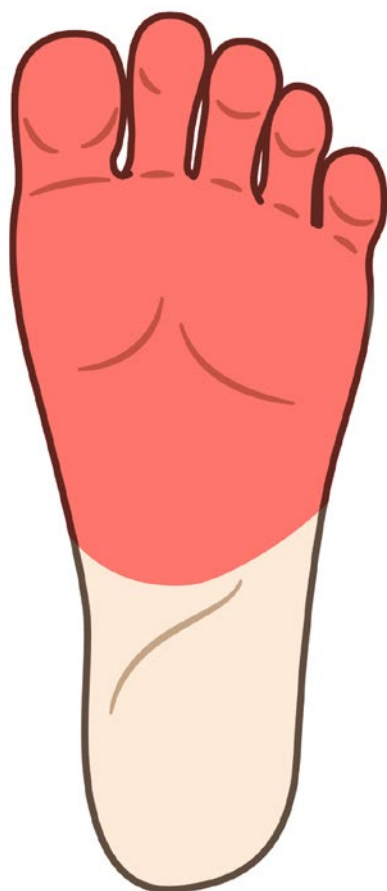
一口メモ

1876 年にこの病気を報告したアメリカの外科医トーマス・モートンさんに由来していると言われている。





足先～足裏のしびれ

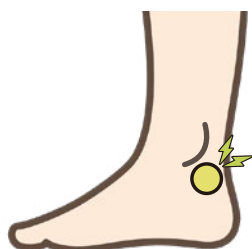


※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

足首の
内側



疑われる病気

そっ こん かん
足根管症候群

💡 見分け方・特徴

- ☐ 足の裏の前方がしびれる
- ☐ かかとはしびれない
- ☐ 内くるぶしの下が腫れることがある

【しびれる範囲が似ている病気】

- ・ 総腓骨神経障害 →19 ページ
- ・ 梨状筋症候群 →21 ページ
- ・ 腰部脊柱管狭窄症など →27 ページ

セルフチェック

- ① 足の内くるぶしとかかとの間のくぼみ（動脈がある部分）を探す
- ② 足首を上にあげて内くるぶしとかかとの間を押す
- ③ しびれが出たら「足根管症候群」の疑いあり



⚠️ 強いしびれや痛みが出る場合はすぐに中止してください



すね～足先のしびれ

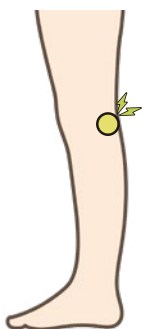


※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

膝の外側



疑われる病気

そう ひ こつ

総腓骨神経障害

💡 見分け方・特徴

- ☐ すねの外側から足の甲にしびれが出る
- ☐ 足首をあげにくく、つまずきやすくなる
- ☐ 足を組むとしびれが強くなる場合がある
- ☐ 膝周りのギプスを付けている人や車いすで膝と金具がきつく当たると症状が出やすい

【しびれる範囲が似ている病気】

- ・ 梨状筋症候群 →21 ページ
- ・ 腰部脊柱管狭窄症など →27 ページ

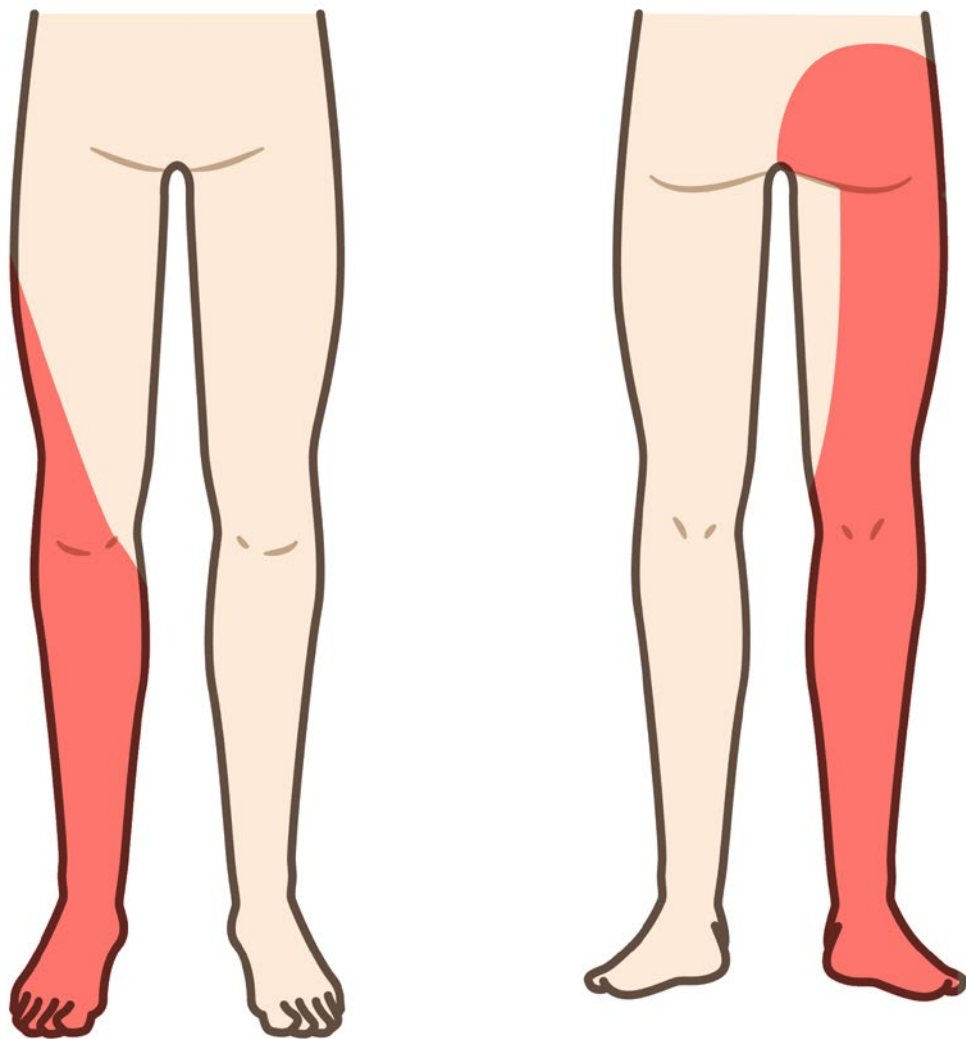
一口メモ

ひこつ
腓骨神経は皮膚表面に近く、正座や足を組んだときにしびれる原因のひとつでもある。





お尻～足先のしびれ

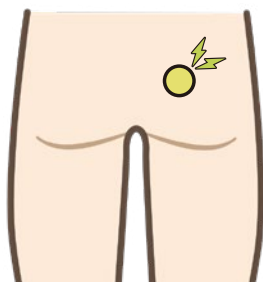


※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

お尻



疑われる病気

り じょうきん
梨状筋症候群

💡 見分け方・特徴

- ☐ 座ると症状が悪化し 歩くと楽になる場合がある
(長時間のデスクワークや運転中など)
- ☐ 片側だけにしびれが出やすい
- ☐ 坐骨神経痛ざこつを伴うことがある

【しびれる範囲が似ている病気】

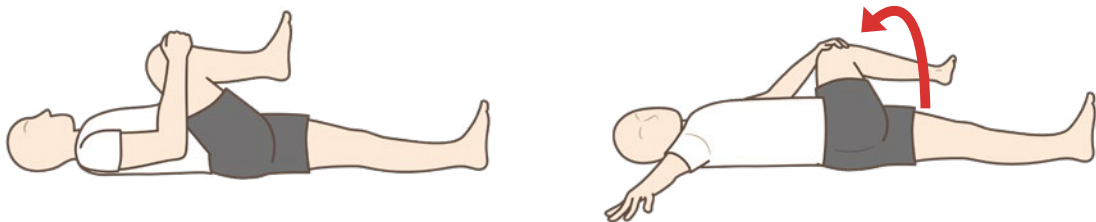
- ・ 腰部脊柱管狭窄症など →27 ページ

セルフケア

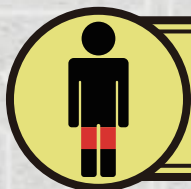
お尻周りの筋肉を伸ばすストレッチがオススメ

- ① しびれる足の膝を曲げ 両手で抱え込むように膝を胸に近づける
- ② しびれる足と反対側の手 (右足がしびれる場合は左手) でしびれる足を倒して膝を床に近づける
- ③ しびれる足側の手を床につけ顔は伸ばした手の指先を見る

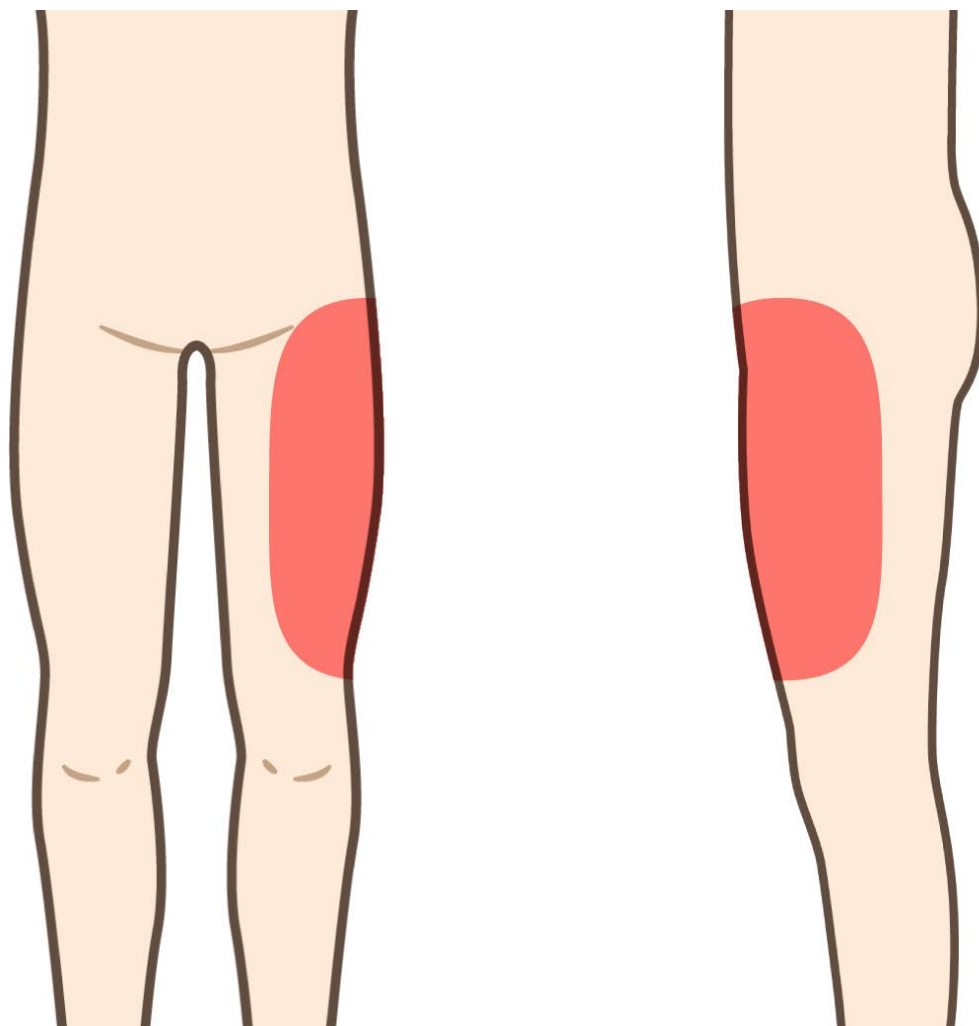
右足がしびれる場合



⚠️ 強いしびれや痛みが出る場合はすぐに中止してください



太もものしびれ

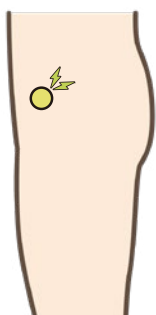


※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

骨盤前面の
外側



疑われる病気

がいそくだいたい ひ
外側大腿皮神経障害

💡 見分け方・特徴

- ☐ 太ももの前面の外側にしびれが出る
(太ももの裏側はしびれない)
- ☐ しゃがむとしびれが軽減する

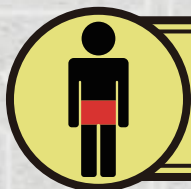
【しびれる範囲が似ている病気】

- ・ 腰部脊柱管狭窄症など →27 ページ

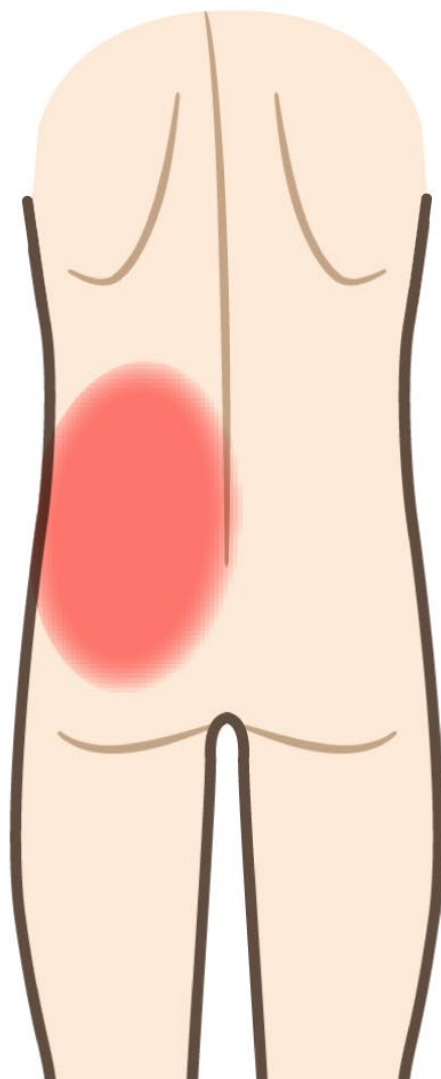
なりやすい人の特徴

- ・ 急に太った人や妊娠中の人
サイズが合わなくなった服（特にジーンズ類）
を履くことで神経が圧迫される場合がある
- ・ うつ伏せの状態で長時間手術を受けた人





腰～お尻のしびれ

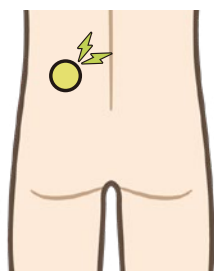


※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

お尻



疑われる病気

じょうでん ひ

上殿皮神経障害

💡 見分け方・特徴

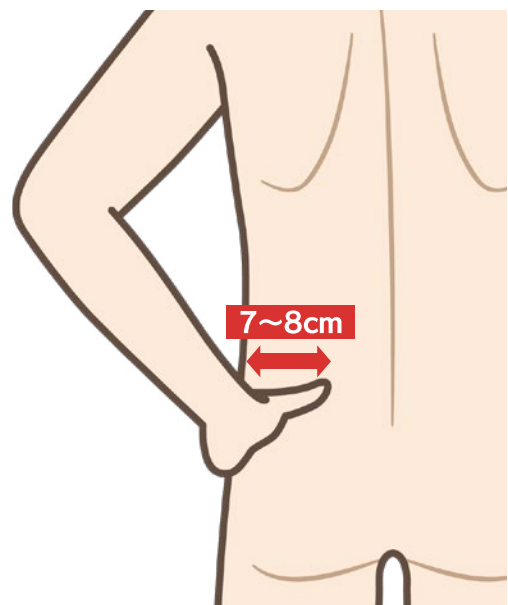
- ☐ 起き上がるときや腰をひねったとき
ベルトをきつく締めたときにしびれが出る
- ☐ 腰痛だと感じる場合もある
- ☐ 片側だけにしびれが出やすい

【しびれる範囲が似ている病気】

- ・ 梨状筋症候群 →21 ページ
- ・ 腰部脊柱管狭窄症など →27 ページ

セルフチェック

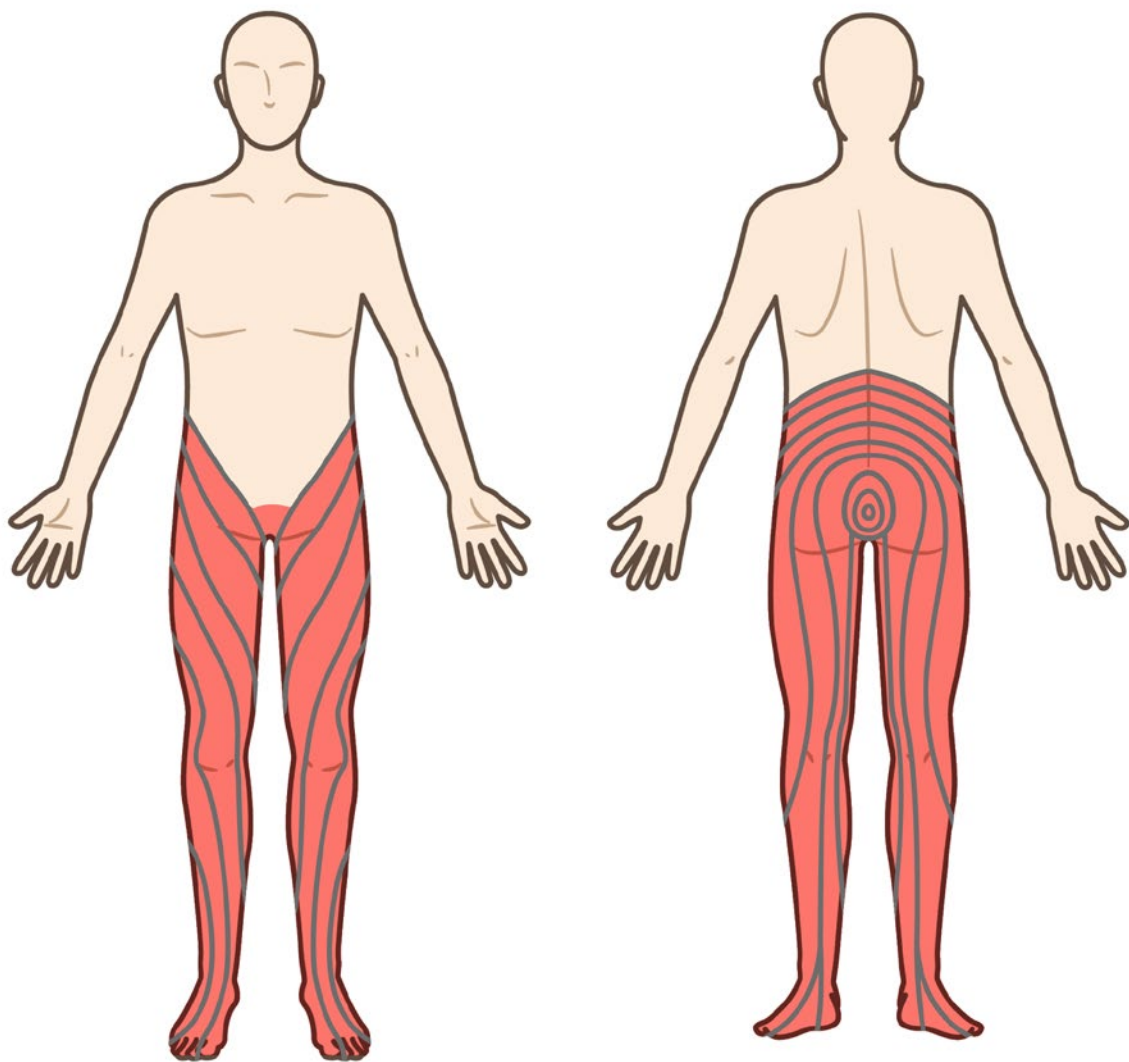
- ① 腰のベルトの高さのあたりで背骨から外側に7～8cmのところを指で押す
- ② しびれや痛みが出たら「上殿皮神経障害」の疑いあり



⚠️ 強いしびれや痛みが出る場合はすぐに中止してください



腰～足先のしびれ



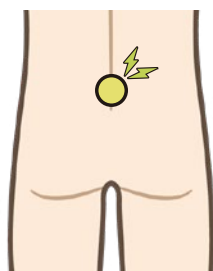
※赤く区切られた範囲の一部 または複数にまたがってしびれる



原因と考えられる場所

腰（腰椎）

腰椎のどの神経が圧迫されるかによりしびれる範囲が異なる



疑われる病気

よう ぶ せきちゅうかんきょうさく
腰部脊柱管狭窄症

よう つい つい かん ばん
腰椎椎間板ヘルニア

よう つい ぶん り
腰椎すべり症・分離症

見分け方・特徴

【共通】

- ☐ 坐骨神経痛を伴うことがある

腰部脊柱管狭窄症（骨やじん帯の変形など）

- ☐ 腰を曲げて前傾姿勢になると楽になる
- ☐ 自転車に問題なく乗れる
- ☐ 歩くとしびれが強くなるが イスに座るなど
腰を曲げて休むと治まる（間欠性跛行^{かんけつせいはいこう}）

腰椎椎間板ヘルニア（椎間板がずれる）

- ☐ 20代～40代の比較的若い人に起こりやすい
- ☐ 突然発症してぎっくり腰のような腰痛を
伴うことがある
- ☐ 前かがみになるとしびれる

腰椎すべり症・分離症（椎間板の変形・骨折など）

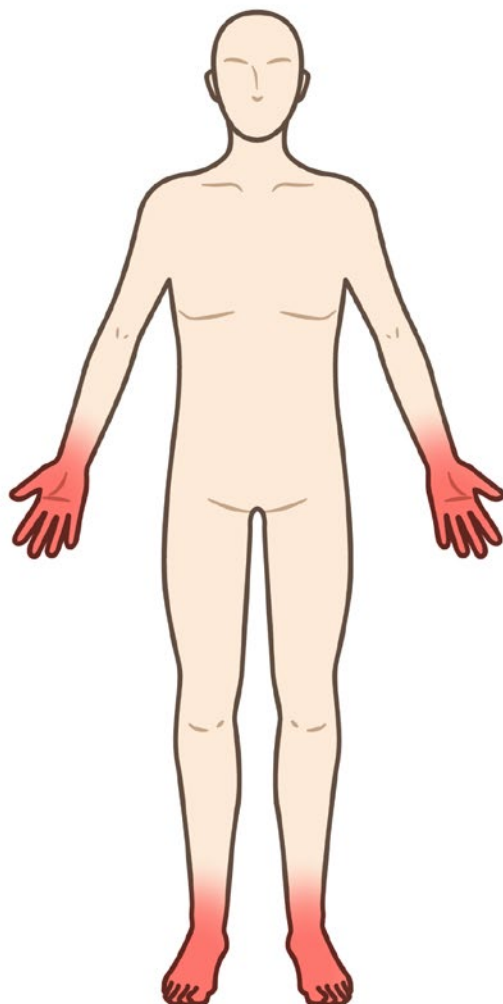
- ☐ 中高年以降や若いころを含めて激しいスポーツを
していた人に多い

注意点

- ・ 悪化すると 歩行障害や排尿障害を伴う
- ・ 運動量低下や転倒による骨折などにつながり最悪の
場合 寝たきりになる可能性もある
- ・ 腰椎へのがん転移や骨折、細菌感染、ウイルス感染
でしびれる場合もある
- ・ 動脈硬化により足の末しょうへの血流が悪くなり、
下肢がしびれたり、間欠性跛行の症状が出る場合も
ある（閉塞性動脈硬化症^{へいそく}）



手足のしびれ



左右対称 手袋や靴下を身につけたような分布

※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

まっしょう
末梢神経



疑われる病気

糖尿病性神経障害



見分け方・特徴

- ☐ 糖尿病の人または高血糖が長く続いている人になりやすい
- ☐ 主に足の先から徐々にしびれが広がり進行すると手にもしびれが出る
- ☐ 左右対称にしびれる
- ☐ 足がつりやすくなる場合がある

【しびれる範囲が似ている病気】

- ・ 頸椎症など →13 ページ
- ・ 腰部脊柱管狭窄症など →27 ページ
- ・ 関節リウマチ・膠原病 →31 ページ

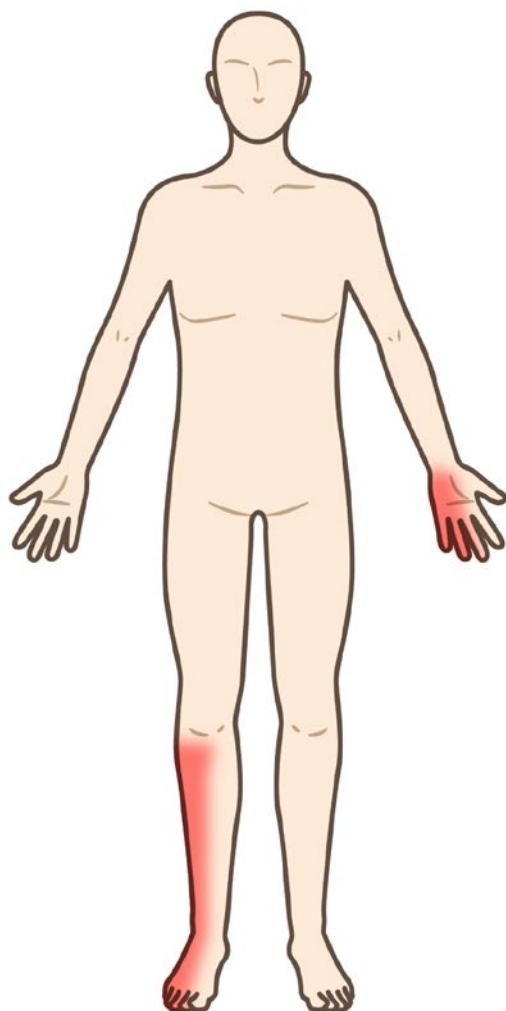


注意点

- ・ 特定の神経の圧迫ではなく代謝異常によるしびれなので左右対称に症状が出やすい
- ・ 高血糖により血管が傷つく・詰まることで神経に届く酸素や栄養素が不足し、しびれが出る



手足のしびれ



左右非対称 複数の場所に分布
※赤く示した部分の一部だけがしびれる場合もある



原因と考えられる場所

まっしょう
末梢神経



疑われる病気

関節リウマチ
こう げん
膠原病

見分け方・特徴

【共通】

- ☐ 手足の先からしびれが出始めて
何か所もバラバラにしびれる場所が増えていく
- ☐ 左右対称にしびれが出ない
- ☐ 比較的 女性に多い

関節リウマチ

- ☐ 朝起きたときに手足がこわばることがある
- ☐ 関節がブヨブヨすることがある

膠原病

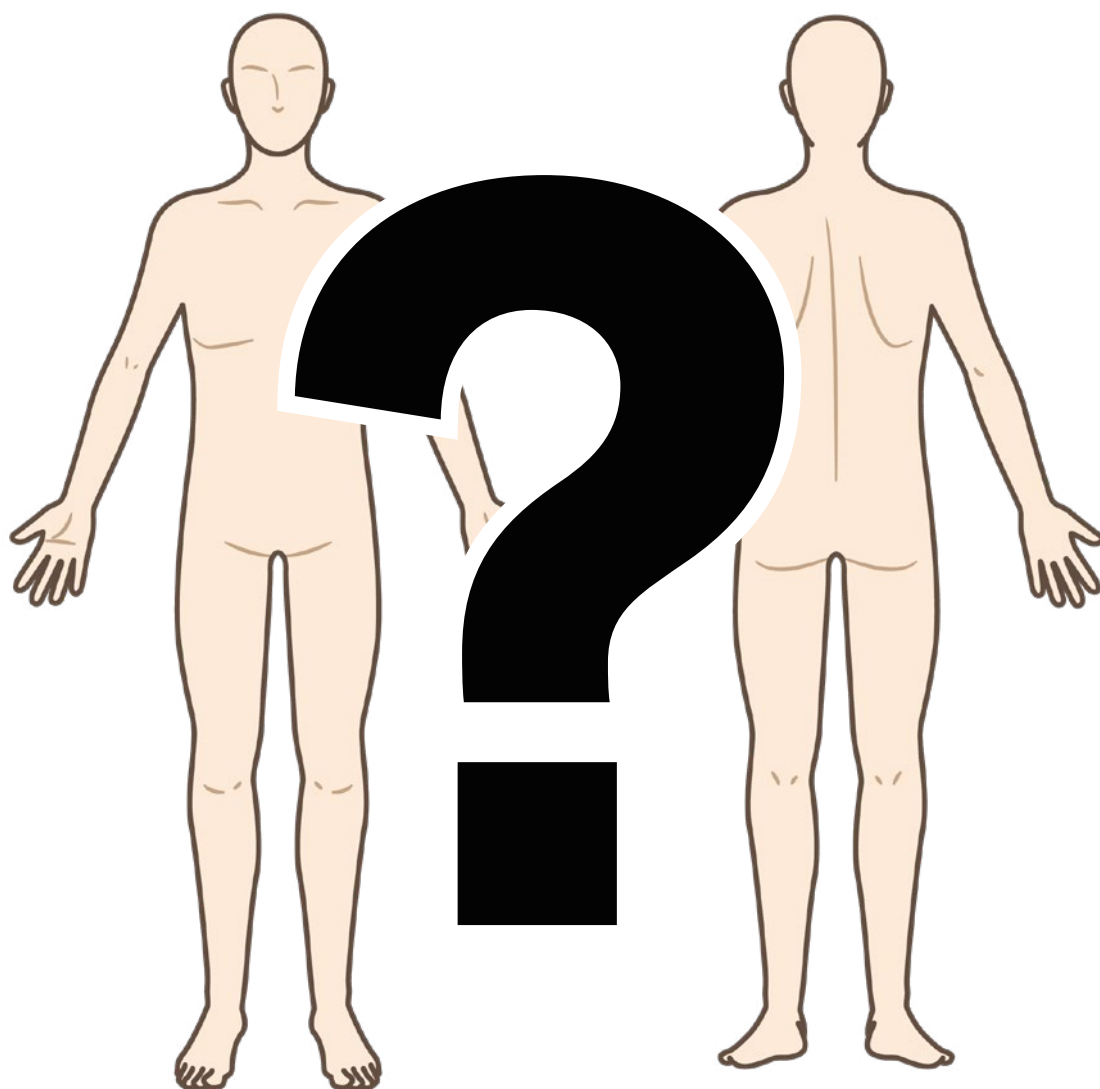
- ☐ 発熱や筋肉痛を伴うことがある

注意点

これらは自己免疫疾患であり比較的初期に治療を開始することが大切。症状が広がる・続く方は早期受診を！



その他のしびれ



しびれの原因

- ・ ビタミン不足によるしびれ
- ・ アルコールの多量摂取によるしびれ
- ・ ストレスや不安によるしびれ
- ・ 抗がん剤など 薬剤の副作用によるしびれ
などなど

受診の目安

しびれが以下の3つのいずれかに当てはまる場合

- ☐ 1か月以上続く
- ☐ 範囲が広がる だんだん強くなる
- ☐ 力が入りにくくなる

神経の圧迫が進んでいる、神経自体の病気が隠れている可能性があります。一度、医療機関を受診してみてください。

※痛みを伴う場合もあります 症状がひどい場合は早めに医療機関へ

【主な診療科】

●脳神経内科 ●脳神経外科 ●整形外科 など

しびれの原因を絞り込みながら診察や治療を行い、病気によってはより専門的な医師を紹介してくれることが期待できます。

