



Text by 福生吉裕

どきどきの

未病医学



第21回

どきどきするしびれ

「ヨン様にどきどきしてしびれてしまう」やや古い？のはいいですが、「ぴりぴり」「じんじん」「感覚がない」など、医者が聞いてわかるようでわからない患者さんの訴えのなかのひとつに「しびれ」という症状があります。やっかいな自覚症状なので、訴える本人もその表現があいまいに。しかし、このなかには実は恐い「未病のしびれ」が潜んでいる場合があります。

「しびれ」は日本語独特の表現。医学的には異常知覚、知覚鈍麻、知覚過敏、筋力低下、麻痺などに区分されていますが、一般的にはすべての症状をまとめて「しびれ」と表現されています。ひと言でしびれといっても、その原因は多種に分かれています。

まず、そのしびれは体のどの部位の障害に由来するものなのか？「脳」「脊髄、脊椎の障害」「末梢神経の障害」「筋肉の障害」などにわけられます。そして、原因も①変性疾患、②脳血管障害、③神経障害、④糖尿病などの代謝異常、⑤ウイルスなどの感染によるもの、⑥ビタミン不足の栄養障害、それに⑦精神的なものもあり、原因は非常に多岐にわたるものであることをご承知おきください。

しびれの対応と心得

このようにしびれを生じる疾患は多くあるので、キチンと原因を調べるには血液検査ばかりかMRIなどの画像診断が必要な場合もあります。まずは、しびれの感覚をわかりやすく表しましょう。「ぴりぴり」「じんじん」「左右で感覚が違うか」「薄紙が張り付いている感じ」「感覚がしない」「冷たい感じがする」「力が入らない」など自分の言葉で表してください。さらに、しびれる部位は指の先、手の平、下肢、腹部、全身か、左右に差があるのか、そのしびれの部位が急速に広がってくるかどうかなどが、診断の決め手となります。人体図（記入例）な

どにしびれの部位を斜線で記入しておくのも診断に役立ちます。

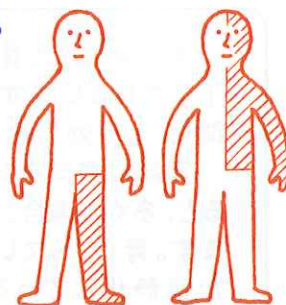
しびれの部位を記入してみよう

しびれの部位によっておおよそのしびれの原因がわかります。たとえば、①力が入らなかったり感覚の鈍くなるのは脳に障害がある場合が多い。②指先がピリピリと過敏に感じるのは頸椎からくる場合が多い。③片側の下肢のしびれは腰椎が障害を受けている場合が多い。④手袋をはめる部分やストッキングをはく部分にしびれが生じてくる場合は、代謝性疾患やビタミン不足の場合がある。⑤ウイルスや感染による場合は、しびれの部位に変動が見られやすい。

したがって、前述したようにしびれの部位（変化するのであれば、その都度）を記入しておくことで経過がわかり、診断の助けとなります。ときにしびれは重症になる前触れである場合があります。チェックポイントに示した「心配するしびれの症状」のいずれかに当てはまる場合は、神経内科か整形外科、脳神経外科の診療をおすすめします。MRIや血液検査が必要な場合もあることを覚えておきましょう。

心配するしびれのチェックポイント

- しびれの範囲が広がってくる
- しびれが強くなってくる
- 手足に力が入らない
- 熱が出てくる
- 頭のしびれ
- 顔面、口唇のしびれ
- 他の合併症が出てくる
- 3日経っても治らない



記入例



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平