

わかいやあい病気のはなしシリーズ 16

手足のしびれ・痛み



一般社団法人 日本臨床内科医会

もくじ

しびれや痛みの原因は幅広い……………	1
こんな原因が考えられます	
原因を見つけましょう—検査と診断について—……	4
受診のコツ。医師に告げるポイント	
治療はどうするのでしょうか……………	7
生活のなかでのしびれ・痛み対策……………	10
温めると症状がやや和らぐことも	
からだを適度に動かす……………	11
よくない姿勢を直す	
心配しすぎない。ストレス解消……………	12
市販薬を長期間使い続けない……………	13
症状がひどくなったら、早めに受診を	

わかりやすい病気のはなしシリーズ16

手足のしびれ・痛み

第1版第10刷
2015年9月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会

~~〒100-0003~~

~~東京都千代田区一ツ橋1-2-2 住友商事竹橋ビル13階~~

~~TEL.03-5224-6110 FAX.03-5224-6155~~

編集：一般社団法人日本臨床内科医会 学術部

後援：日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社

〒141-6017

東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower

しびれや 痛みの原因は 幅広い

ピリピリ、チクチク、ズキズキ、ジンジン——。

しびれや痛みを表現する言葉は実にさまざま。そして、その原因もいろいろあります。

まず、しびれや痛みの原因となるおもな病気をあげてみましょう。

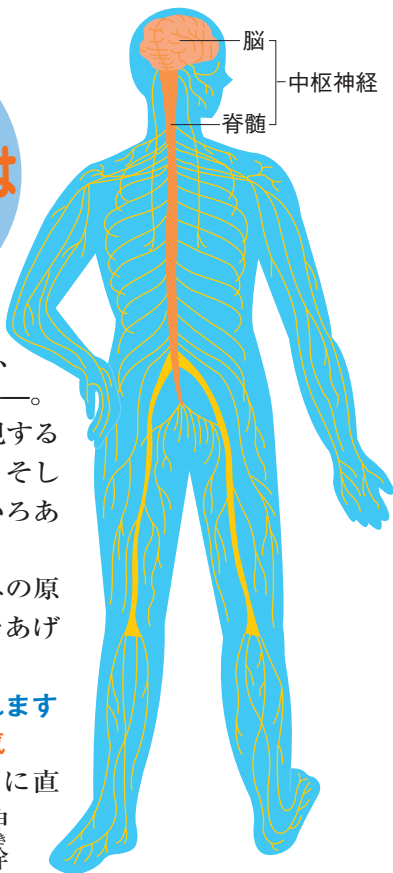
こんな原因が考えられます

● **脊髄や神経根の病気**

脊髄や神経根は脳に直結していて、手足に伸びている末梢神経の幹

にあたる神経です。そこに異常が起きると、手足にし

びれや痛みが現れます。椎間板ヘルニア、脊髄損傷、頸椎症、脊髄腫瘍などです。



黄色の線は末梢神経で全身に広がっています

●末梢神経の障害

手足の神経に異常があるときは、それがしびれや痛みとなって現れます。さまざまな原因で起こる多発性ニューロパチー（末梢神経障害）や手根管症候群・しゅこんかん足根管症候群そっこんかん* などがあります。

※ 手根管症候群・足根管症候群

手根管とは、手指の神経が収まっている手首にある管くだのことです。この管の内部がなにかしらの理由で詰まったりしたとき、神経が圧迫されて、指や手のひらにしびれ・痛みが生じるのが手根管症候群です。同じような現象が足に起きるのが、足根管症候群です。

●末梢血管の血流が悪い

手足の血管が細くなって、血液の流れが悪くなることでも、しびれや痛みが起きます。へいそく閉塞性動脈硬化症、バージャー病などがあてはまります。正座で足がしびれるのは、一時的に足の血流が悪くなるためです。

●骨や関節の怪我・病気

スポーツによる怪我など、骨や関節そのものに障害が起きていることも考えられます。また、リウマチや痛風など、全身性の病気にも、関節に障害が起こりやすい病気があります。

●糖尿病

糖尿病をきちんと治療しないと、末梢神経に障害が起こり、足や手にしびれや痛み、まひ麻痺が現れます。この場合はふつう、片方の足や手よりも、両足・両手、左右対称に症状が現れます。

●よくない姿勢

猫背など、背筋が曲がるなどのからだによくない不自然な姿勢が続くことで、部分的に血流が悪くなり、しびれや痛みが自覚されることもよくあります。症状は、きき腕と反対側に現れやすい傾向があります。

●その他

詳しく検査をしても、しびれや痛みの原因が、これといって見つからないことも少なくありません。ウイルスの感染、更年期障害やうつ病の一症状、または精神的なストレス、不安感などが原因と推測されるケースもあります。

こんなときはすぐに救急車

手足のしびれや痛みで**最も重大なのは、脳卒中によるものです**。しびれや痛み以外に、ろれつが回らない、吐き気がする、物が二重に見える、半身性の麻痺などの症状が起きた場合は、脳卒中を疑い、迷わずに救急車を呼んでください。脳卒中の治りのよし悪しは、発作が起きてから治療開始までの時間の長短が左右します。

なお脳卒中では、急性期が過ぎて症状が落ち着いてからも、手足のしびれが長引くことがあります。



原因を 見つけましょう

—検査と診断について—

痛み止めなどの市販薬でも症状をいくらか軽くすることはできますが、きちんと病気を治すには、医師の診察を受けて原因を確かめ、原因自体を取り除かないといけません。

医師は、手足の感じを診たり、ゴムのハンマーで手足をたたいて反射を調べるなどの診察を行います。それから、X線（レントゲン線）写真を撮って骨や関節の異常がないか確かめたり、神経を弱い電気で刺激して興奮の伝導速度を測り、神経が正しく機能しているか調べる検査などが行われます。

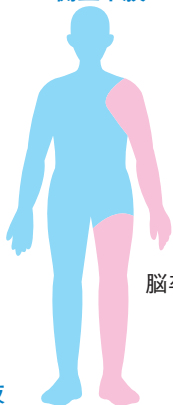
また、しびれの場合は患者さんが訴える症状から、ある程度は原因の見当がつかます。

受診のコツ。医師に告げるポイント

しびれや痛みの原因は数多くありますので、受診の際に、6ページにあげるようなことを整理して医師に伝えと、的確な診断に役立ちます。

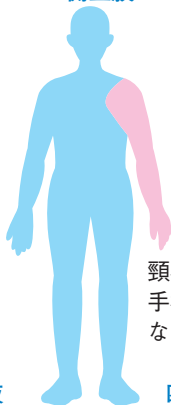
しびれの部位から予測されるおもな病気

一側上下肢



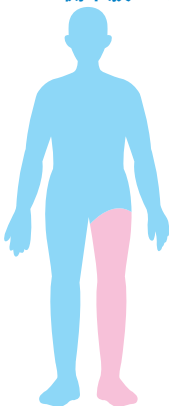
脳卒中

一側上肢



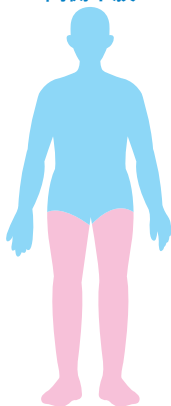
頸椎症、
手根管症候群
など

一側下肢



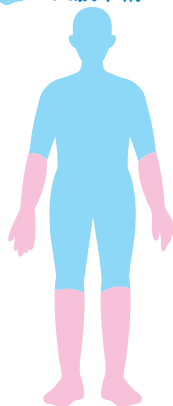
椎間板ヘルニア、
足根管症候群、
バージャー病、
閉塞性動脈硬化症、
静脈血栓症など

両側下肢



糖尿病性神経障害、
脊髄損傷、脊髄腫瘍、
ギラン・バレー症候群
など

四肢末梢



糖尿病性神経障害、
多発性ニューロパチー、
多発性神経炎、
手根管症候群、
足根管症候群
など

受診する際に医師に伝えること

(□内に✓印を入れて主治医にみせてください)



◆しびれや痛みが起こる部位

右手 左手 右足 左足

◆いつごろから起き始めたのか

_____ 日・週間・月 前から

◆症状がずっと続いている

症状はとぎれとぎれに繰り返して起こる

◆徐々にひどくなっている

同じような状態が続いている

◆しびれや痛み以外に症状はない

しびれや痛み以外にも症状がある

(_____)

◆麻痺や脱力感があるか、足を引きずっていないか

該当するものがある 該当しない

◆動かすと、ひどくなる 変わらない 和らぐ

◆温めると、ひどくなる 変わらない 和らぐ

◆冷やすと、ひどくなる 変わらない 和らぐ

◆入浴で、ひどくなる 変わらない 和らぐ

◆飲酒によりひどくなる 変わらない 和らぐ

◆現在かかっている病気(_____)

◆以前にしたことがある怪我や病気、その時期

(_____)

◆服用している薬(_____)

☆なお、診断には、なるべく症状がひどいときに診察することが望ましいので、あまりがまんせず、早めに受診しましょう。



治療は どうするので しょう

しびれや痛みを起こしている原因がわかったら、原因そのものを治す「原因治療」を進めます。ただ、患者さんにとっては、今起きているしびれや痛み自体が辛いのですから、不快な症状をとるための「対症治療」も同時に進めることになります。

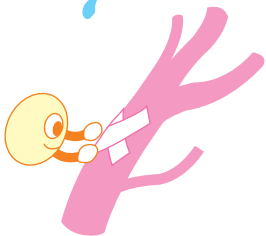
ここで、しびれや痛みに対して処方されるおもな薬と、生活のなかでできる対策を紹介します。なお、病気によっては、手術が必要な場合もあります。

しびれ・痛みによく用いられるおもな薬

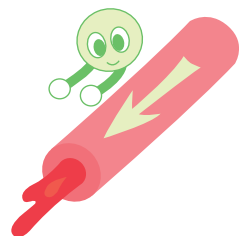
●**炎症を抑える薬（消炎鎮痛薬）**…炎症をしずめて痛みを抑えます。対症治療的に処方される薬ですが、炎症によるしびれや痛みには、とくに効果があります。



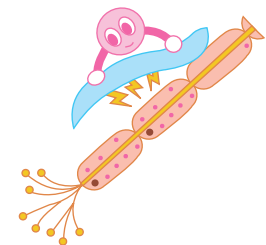
●**神経の働きを助ける薬（ビタミン薬）**…しびれや痛みの原因が末梢神経の障害のとき、神経の修復を助けるために、ビタミン薬が処方されます。



●**血流をよくする薬（末梢循環改善薬）**…血流低下が原因と考えられるときに、手足の血流を改善する薬が用いられます。



●**神経の過敏性を抑える薬**…損傷した神経が、過剰に反応することで起こるしびれや痛みを抑える薬です。糖尿病による神経障害に使用されていますが、神経に原因があるほかの病気に有効な場合もあります。比較的短時間で症状を改善します。

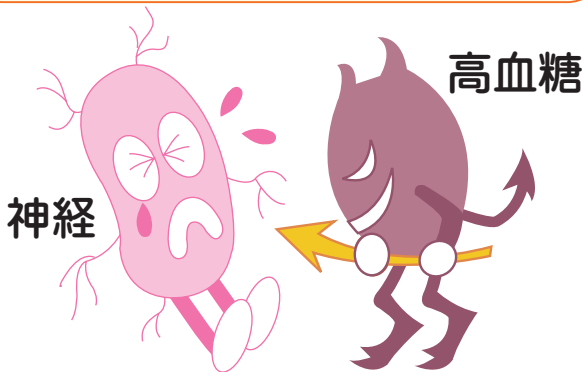


●**その他**…抗うつ薬、抗てんかん薬などが有効な場合もあります。

糖尿病による神経障害

糖尿病としびれや痛みは、あまり関係ないように思われるかもしれませんが、そんなことはありません。糖尿病は高血糖になる病気ですが、それをきちんと治療していないと、高血糖によって神経がおかされてきます。これを糖尿病性神経障害といますが、その症状として最も多いものが、足や手のしびれや痛みなのです。

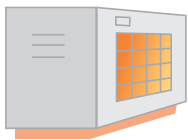
治療には、高血糖により神経細胞内に溜まった原因物質を取り除く薬や、神経が異常な刺激を発するのを抑える薬、ビタミン薬などが処方されます。ただし、一番大事なことは、糖尿病そのものの治療「血糖コントロール」です。なお、糖尿病性神経障害が現れたあとに慌てて血糖値を急に下げると、しびれや痛みが悪化することがよくあります。しかしこれは一時的なもので、治療を進めるうちに治まります。



生活のなかでの しびれ・痛み 対策

温めると症状がやや和らぐことも

原因によって異なるので一概にはいえませんが、しびれや痛みの慢性期（症状がある程度落ち着いた時期）には、温めたりもんだりすると症状が和らぐことがあります。そうすることで、血流が改善するからです。ただし、神経が麻痺^{まひ}している場合には（糖尿病による神経障害などに多い）、熱さに鈍くなっているのので、やけどに注意してください。



からだを適度に動かす

からだを動かすことは、血流を改善するので、治療にとってプラスになります。症状に影響しない軽めの運動（散歩など）を続けましょう。ただし、急性期（症状がひどいとき、病状が不安定な時期）は安静が第一です。無理はよしましょう。



よくない姿勢を直す

猫背、背中を曲げる癖、足りない胸の張り、腰を落として座る癖などの悪い姿勢を直すだけで、かなり症状がよくなります。夢中で動作をしている間も、悪い姿勢に戻らぬよう



に訓練しましょう。また、ストレッチ体操を加えるのもよいし、しびれや痛みがある部分をマッサージするのも効果的です。


心配しすぎない。ストレス解消

しびれや痛みの症状は、なにか心配ごとがあると悪化し、心が穏やかなときは軽快する傾向があります。「もっと悪くなるのではないか」「しびれや痛みが一生続くのではないか」という不安が、症状をよりひどくしていることもあります。ですから、ちゃんと診察を受けて通院しているのなら、必要以上に心配しないように心掛けることも大切です。また、趣味や社会活動などのストレス解消法をみつけましょう。



市販薬を長期間使い続けない

自己判断で市販薬を使い続けるのはよくありません。市販薬で症状は抑えられても、もとにある病気は進行してしまうことがあります。痛み止め薬などには長期間頼らずに、早めに診察を受けてください。



症状が
長引くとき、
変化したときは、
早めに診せて
ください

症状がひどくなったら、早めに受診を

それまで比較的安定していた症状がひどくなってきたら、早めに受診してください。単に一時的な変化かもしれませんが、ほかの病気が起きた兆候かもしれないからです。