

健康一口メモ

～手足のしびれ・けいれん～

2022年7月号

「正座をしていたら足がしびれた」、「急に足がつった」「手足が一瞬ピクっとなる」など、手足にこんな症状を経験したことはないでしょうか。手足の気になる症状の中で、今回は「しびれ」「けいれん」についてお伝えします。

1. しびれ

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さまざまです。そしてその原因もいろいろあります。まず、しびれの原因をあげてみましょう。

◆原因となる病気等があるとき

A: 脳につながる^{せきずい しんけいこん}脊髄や神経根の障害

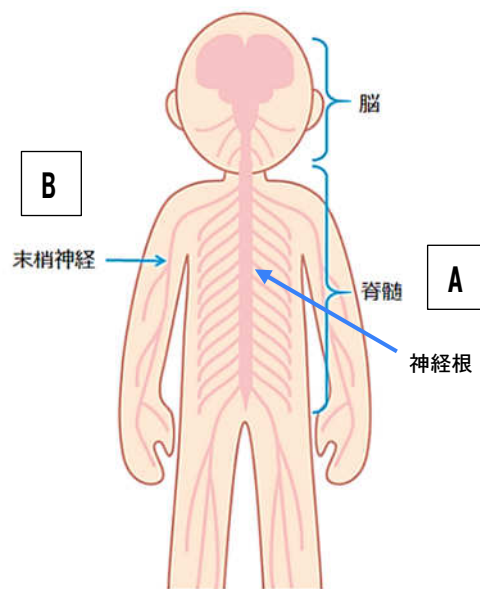
「脊髄」は脳に直結した神経の束のことで、首の骨から背骨の中を通り、腰のあたりまで伸びています。手足に伸びている末梢^{まっしょう}神経の根本にあたる部分は「神経根」といいます。そこに異常が起きると、手足にしびれや痛みが現れます。

病気の例: 椎間板ヘルニア^{ついかんばん}、脊髄損傷^{せきずい}、頸椎症^{けいつい}など

B: 手足の神経^{まっしょう}(末梢神経)の障害

手足の神経(末梢神経)は全身に広がっており、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。

病気の例: 多発性ニューロパチー^{まっしょう}(末梢神経障害)、足根管症候群^{そつこんかん}、手根管症候群^{しゅこんかん}など
※糖尿病もきちんと治療しないと、末梢神経に障害が起こり、手足にしびれが出現することがあります。



◆手足の血管の血流が悪いとき

手足の血管で血流が悪くなることで、しびれや痛みが起こります。正座で足がしびれる、腕枕で腕がしびれるのは、圧迫により一時的に血流が悪くなるためです。

◆よくない姿勢

猫背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があります。

◆その他

スポーツによる怪我など、骨や関節そのものに障害がおこる場合、リウマチや痛風など、全身性の病気が原因となる場合もあります。詳しく検査をしても原因が見つからない、更年期障害や精神的なストレスなどが原因と推測されるケースもあります。



【こんな時は救急車！！】



手足のしびれや痛みは、深刻な病気である**脳卒中**が関係している可能性があります。しびれや痛み以外に、「急に片方の手足がしびれる、顔の半分がしびれる、ろれつが回らない、吐き気がする、物が二重に見える」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。

■生活の中でのしびれ対策

受診

症状が**長引くとき**、**変化したとき**

しびれや痛みは、痛み止めなどでも症状をいくらか軽くすることはできますが、まずは医師の診察を受けて原因を確かめ、治療を受けましょう。



運動

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。

※症状がひどいとき、病気の状態が不安定な時期は安静が第一です



姿勢

日々の**姿勢**を正す

猫背、背中を曲げる、腰を落として座る癖などの悪い姿勢を直すことで、姿勢が原因のしびれ症状がよくなります。



ストレス

心配しすぎない

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」などの不安が、症状をよりひどくしていることもあります。

症状が心配な場合は受診し、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ましょう。



2. けいれん

けいれんとは、全身や身体の一部に現れる、自分の意思とは無関係に起こる筋肉の収縮のことをいいます。「手足が一瞬ピクっとなる」、「筋肉がピクピクする」、「足がつる（こむらがえり）」「まぶたがぴくぴくする」といった軽い症状のものから、脳の神経の病気である「てんかん」の発作による症状などがあります。



■けいれんが起こる事例

◆原因となる病気等があるとき

けいれんは脳～^{まっしょう}脊髄～末梢神経～筋肉と身体中のあらゆる部位の病気が原因で起こる可能性があります。**気になるけいれん症状がある際は、脳神経内科等を受診しましょう。**

医療機関では症状に基づいて、原因を特定するために、脳の画像検査、血液検査、および脳波検査（脳の電氣的活動を記録する検査）等が行われます。なお、神経系の異常はなく、精神科的な問題で症状を訴えていることが判明する場合があります。

けいれんの原因例



脳血管疾患



発熱



てんかん



アルコール



心の問題

◆こむらがえり＝主にふくらはぎに起こるけいれん



こむらがえりは、主にふくらはぎの筋肉が異常に収縮して、けいれんを起こすことで生じます。ふくらはぎに多く起こりますが、足の裏や指、太もも、胸など、体のどこにでも発生します。**運動中**や**就寝中**に発症することが多いのが特徴です。

こむらがえりの原因例



発汗・脱水



激しい運動中



冷え

痛い！こむらがえりがおきたら



こむらがえりが生じた場合には、**収縮した筋肉をゆっくり伸ばす**ようにします。ふくらはぎでこむら返りが起きた時は、足の指を持ち、体の方へと引き寄せ、アキレス腱を伸ばしましょう。

こむらがえりの予防法



散歩など
適度な運動



運動中、寝る前
の水分補給



冷えの予防



おすすめストレッチ 「波止場のポーズ」

イスなどに片足をのせ、伸ばした足の太ももの裏側からアキレス腱までを伸ばすストレッチです。
片足ずつ1回10-30秒を数回行いましょう。

◆暑い季節に注意したい「熱けいれん」

熱けいれんは、**熱中症**の症状の一つです。炎天下での長時間労働やスポーツ、高温多湿の室内で過ごすことなどによりたくさん汗をかいたのち、水分のみを補給し、塩分が補給されなかった場合に、手足に熱けいれんが引き起こされることがあります。

暑い日にこんな症状がでたら 「熱けいれん」かも！



手足のしびれやピクつき



運動中のこむらがえり



涼しい場所へ移動し、
安静にして身体を冷やす



意識がはっきりしない時、
症状がよくなる時などは
医療機関へ

熱けいれんの予防策 水分＋塩分を補給



スポーツドリンクや経口補水液など水分だけでなく、失われた塩分も補給しましょう。塩分補給には、塩分を含む飴・タブレットや梅干しなどもおすすめです。

【参考】

手足のしびれ・痛み | 日本臨床内科医会 (japha.jp)
けいれん | 神経内科の主な病気 | 日本神経学会 (neurology.jp.org)
熱中症の予防・対策 | 熱中症ゼロへ・日本気象協会推進 (netsuzero.jp)
筋クランプ (こむら返り) Web 医事新報 | 日本医事新報社 (jmedj.co.jp)