

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 26
Feb.2020
-Mar.2020



どうして起こる？

手足のしびれ 原因と対策



どうして起こる？ 手足のしびれ 原因と対策



寒さが続くと、
原因のひとつは
きちんと診察を
今回はしびれの

神経

が原因の場合

神経が圧迫されたり損傷したりして、しびれを引き起こすケースです。足のしびれは椎間板ヘルニアが、手指のしびれは頸椎椎間板ヘルニアなどが原因で起こることがあります。また、何らかの原因で血管が圧迫されると、神経の血流が悪くなって痛みやしびれが起こります。

神経が原因でしびれが起きている場合、お風呂に入って温まると症状が緩和します。

糖尿病

が原因の場合

糖尿病が原因で神経障害が起きている場合も足先にしびれの症状が出ます。足の血管が細くなり足の感覚が低下するので、細菌などに感染しても気がつきにくく、足の皮膚に潰瘍ができたり壊疽を起こしたりすることがあります。

下肢静脈瘤が進行しても皮膚潰瘍を起こす例がありますが、静脈瘤の場合はそうなる前に足がむくむので、糖尿病によるしびれや皮膚潰瘍とは区別することができます。

しびれのほか、喉の渇きや尿の量が増えるなどの自覚症状がある場合は糖尿病の疑いがあるので、診察を受けるようにしてください。

レイノー症

が原因の場合

冷たい空気に触れたときなどに指先の血管が収縮して血行が悪くなり、手の指にしびれが出ることがあります。この時期には花粉などのアレルギーに誘因されて起こることもあります。

閉経期の女性に多く見られ、起床時に指がこわばっていたり、指先が白く変色したりする症状が見られます。



動脈硬化

が原因の場合

動脈硬化になって血管が狭くなると血行が悪くなり、冷えやしびれの原因になります。動脈硬化の場合、患部の血管がある片方の足だけに症状が起こります。また、歩き始めると足に痛みが出て、しばらく休むと治まる間欠性跛行が見られるようになります。動脈硬化になっているかどうかは、エコーによる診断が必要になるので、医師の診察を受けるようにしてください。

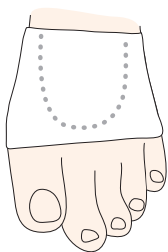
手足のしびれを訴える方が多くなります。
寒さで血行が悪くなることですが、
受けると意外な病気が見つかることも。
原因と対策についてお話しします。

しびれの原因は？

手足のしびれには様々な原因がありますが、比較的多く見られるのが以下の疾患に起因するものです。

足の甲の 抜け道血管 が原因の場合

足の甲にある抜け道血管が開くと静脈の血流が悪くなり、下肢のしびれの原因になります。抜け道血管は気圧が低いときや足先を温めたときなどに開きやすくなり、症状が慢性化すると足のむくみや皮膚のかゆみなどが起こります。このような場合は見た目には血管がボコボコと隆起していなくても下肢静脈瘤になっている疑いがありますので、早めに専門医の診察を受けましょう。初期のうちであれば、足の甲のテーピングで緩和することもあります。



ややきつめに巻いて下さい。

リンパ浮腫 が原因の場合

リンパ液の流れが悪くなると、リンパ管から余分な水分がしみ出して体内に溜まり、むくみを引き起こします。これがだるさの原因となるほか、たまった水分が原因で皮膚や神経が炎症を起こし、やがて痛みやしびれといった神経痛の症状が起こります。

リンパの流れが悪いと、皮膚が冷たく感じたり、手の指の付け根が固くなるなどの自覚症状があります。

ガンの治療でリンパ節の切除や放射線治療をした場合にもリンパの流れが停滞し、リンパ浮腫を起こしやすくなります。リンパ浮腫の場合も、右左のどちらか一方だけに症状が現れるので、判断材料のひとつになります。



いかがでしょうか。同じように手足にしびれを感じても、その原因はさまざまで、治療や対処法が変わります。また、放置しておくとも症状が重篤になる場合もあるので、しばらくたってもしびれが治まらない場合は早めに医師の診察を受けるようにしてください。

いつもは足のむくみや冷え、だるさについてお話することが多いのですが、寒い時期はしびれることも足の悩みのひとつです。

抜け道血管が原因でしびれが起こる場合は、血流をよくするために一日に1リットルは水を飲むようにしましょう。また適度な運動、一日30分のウォーキングも欠かせません。



院長室から

今回は手足のしびれについてお話ししました。原因となる病気がなくても、血流が悪くなるとしびれを感じることもあります。むくみ予防やダイエットのために着圧ストッキングを使用する方がいますが、締めつける力が強い分、血行が悪くなるのでおすすめできません。また、皮膚が乾燥しやすくなるので痒みを引き起こし、肌のトラブルにもつながります。着圧ストッキングは医師の指導のもとで適切に使用するようしてください。

締めつけのきついブーツなども同様に血行を妨げます。また、ブーツは足のかかとを固定してしまうので、歩くときにふくらはぎのポンプ機能が十分に働かなくなって、むくみの原因にもなります。

むくみやしびれが気になる方は、あまりきつく締めつけるタイプのものは避けた方がよいでしょう。靴はしっかりと足首が動くものを選ぶようにして、よく歩くことが健康につながります。

診療のご案内

2020.2月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 休診	3 休診	4 ○●○	5 ○●○	6 ○●○	7 ○●○	8 ○●○
9 休診	10 休診	11 ○●○	12 ○●○	13 ○●○	14 ○●○	15 ○●○
16 休診	17 休診	18 ○●○	19 ○●○	20 ○●○	21 ○●○	22 ○●○
23 休診	24 休診	25 ○●○	26 ○●○	27 ○●○	28 ○●○	29 ○●○

2020.3月

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2 休診	3 ○●○	4 ○●○	5 ○●○	6 ○●○	7 ○●○
8 休診	9 休診	10 ○●○	11 ○●○	12 ○●○	13 ○●○	14 ○●○
15 休診	16 休診	17 ○●○	18 ○●○	19 ○●○	20 ○●○	21 ○●○
22 休診	23 休診	24 ○●○	25 ○●○	26 ○●○	27 ○●○	28 ○●○
29 休診	30 休診	31 ○●○				

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番
アバンエスパス鴨川 1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄 2 番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車 9 番出口東へ 50m

