



O's

NEWS

手のしびれの原因と治療

副院長 脊椎・脊髄センター長 山本 慎司

手のしびれは日常生活でよく見られる症状の一つですが、その背景にはさまざまな病気が隠れている可能性があります。しびれは一過性のものから、重大な疾患のサインである場合まで幅広く、その原因を正しく理解することが重要です。

主な原因となる病気

手のしびれの原因は、大きく神経、血管、代謝の異常に分類されます。

まず代表的なのが**末梢神経の圧迫**です。特に「手根管症候群」は頻度が高く、手首にある手根管を通る正中神経が圧迫されることで、親指から薬指の一部にしびれや痛みが生じます。長時間のパソコン作業や手作業を行う人に多く、進行すると指の感覚が鈍くなり、物をつかみにくくなることもあります。

次に**頸椎症**や**頸椎椎間板ヘルニア**など、首の神経が圧迫される病気です。これらは腕や肩の痛みを伴い、しびれが手まで広がるのが特徴です。

さらに、**糖尿病性末梢神経障害**も重要です。長期間の高血糖により神経が障害され、両手足にしびれや感覚異常が起こります。また、**脳梗塞**や**脳出血**などの中枢神経疾患も、突然の



しびれを引き起こすため注意が必要です。

診断と治療

診断には、症状の部位や経過を丁寧に確認することが重要です。神経伝導検査やMRI、血液検査を行い、原因を特定します。

治療は原因によって異なります。手根管症候群では、手首の負担を減らすための**安静・装具の使用**や**消炎鎮痛薬**の投与が行われます。症状が進行した場合は、神経の圧迫を取り除く手術が検討されます。頸椎由来のしびれには、**牽引療法**や**リハビリテーション**、必要に応じて手術が行われます。糖尿病性神経障害では、**血糖コントロール**が最優先であり、痛みやしびれを緩和するために**ビタミンB12製剤**や**鎮痛薬**を用います。

また、生活習慣の改善も不可欠です。姿勢の見直し、手首や肩のストレッチ、適度な運動は症状の予防に役立ちます。

手のしびれは軽視されがちですが、放置すると日常生活に大きな支障をきたすことがあります。症状が続く場合や、急に強いしびれや脱力を感じた場合は、早めに医療機関を受診することが大切です。正しい診断と適切な治療により、多くの場合は改善が期待できます。



無理なく続ける運動習慣

心と体をリフレッシュ!!

総合リハビリテーション科 理学療法士 加藤 将紀

運動に最適な季節がやってきました。今年の秋は運動の習慣を見直して、健康な身体を目指してみませんか？

運動の効果を最大限に引き出すためには「どのぐらいの量を」「どのぐらいの強さで」実施するのが重要となります。厚生労働省は、週に合計40～60分以上の身体活動(生活活動・運動)、特に3.0メッツ以上の活動を推奨しております。

(※メッツ(METs):身体活動の強度。安静に座っている状態:1.0メッツ。その何倍のエネルギーを消費するかという指標)

例えば、2.0メッツ:日常生活(トイレ、食事、入浴等)。

3.0メッツ:散歩・片付け。

3.5メッツ:速歩・自転車・階段下り(ゆっくり)。

4.0メッツ:階段上り(ゆっくり)・介護・屋外掃除。

などがありますので参考にしてみてください。

より具体的な目安としては、一日6,000～8,000歩以上です。日常生活の中で「あと10分長く身体を動かす」を意識するだけでも達成に近づけると思います。

無理なく、楽しみながら自分に合った運動を見つけてください。まだまだ暑い日が続きますので、水分摂取・休息も忘れずに、実りの秋を満喫しましょう。

ご自身の体力や健康状態に不安がある場合は医師にご相談ください。

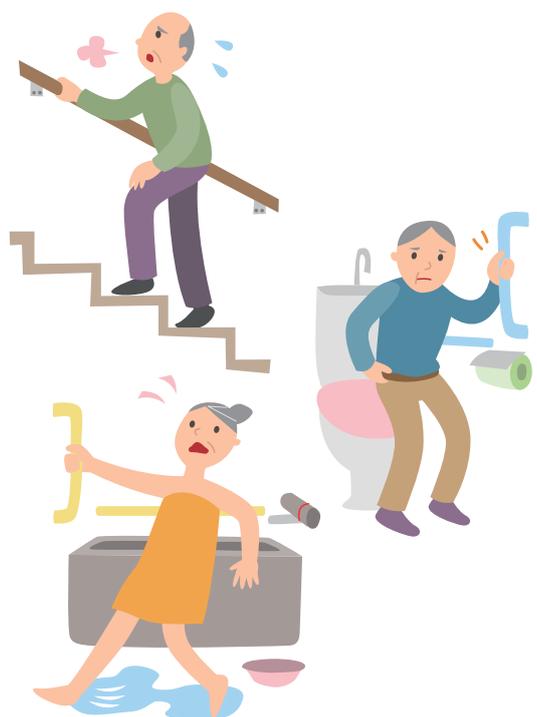


転倒しないために

医療安全管理室 看護師長 原 麻夕美

医療安全管理室では、院内で発生したすべてのインシデント、アクシデント事例の取りまとめを行い、発生した要因を検討し、次につながる予防策を提案しています。毎月100件以上の報告のうち、20件～40件前後は転倒・転落に関する内容です。転倒は、筋力低下や、歩行障害、関節の病気、認知機能障害、感覚障害や麻痺など様々な原因が複雑に絡みあっています。また、転倒は、高齢者の骨折の原因として最も多いといわれており、寝たきりにつながる可能性も高くなります。

特に脳の病気特有の運動麻痺や力が入りにくい、しびれているなどの症状により転倒しやすい状態にあります。入院直後ではこれまで通り歩こうとして立つと力が入らず尻もちをついてしまった。床に落とした物を拾おうとして車椅子から落ちそうになった。介助で車椅子やベッドに移動できるようになり一人で動いてみるとふらついてしまったなどの報告も多くあります。車椅子やベッドへ移動するとき、ふらつきや歩行に不安のあるときや些細なことでも遠慮なく職員へお声かけください。



二十四節気と七十二候のお話

ガーデンQoo
秋吉 美穂子

ながつき
9月(長月) コスモスが秋空に映え、トンボが飛ぶ頃、心地良い虫の音が響きます。



9/2~6(第四十二候) 禾乃登/こくものすなわちみのる

新米を心待ちにする今年の秋。現代のお米事情の複雑さに驚くばかりです。秋の七草に数えられる桔梗(ききょう)。星形の花の形が武士に好まれ、明智光秀、坂本龍馬などの家紋に。現在は絶滅危惧種に指定。「きりぎりしちゃんとして咲く桔梗かなー 小林 一茶」



9/7~11(第四十三候) 草露白/くさのつゆしろし

秋なすの美味しい季節♪「嫁に食わずな」でおなじみですね。美味しいものを惜しむ意地悪から生まれた説、体を冷やすとされるなすからお嫁さんへの優しさの説があります。真夏に結実しないよう剪定され、涼しくなる頃美味しい秋なすの収穫が。



夜に冷えた大気が、朝の草花に透明な露を結びます。

9/12~17(第四十四候) 鶺鴒鳴/せきれいなく

ぶどうの美味しい季節♪味覚の秋の話題は続きます。甘味が強く皮ごと食べられる「シャインマスカット」は不動の人気です。日本生まれで2006年に品種登録されました。巨峰系「安芸津21号」とマスカット系「白南」を交配し、農林水産省の20年に及ぶ研究により誕生したのです。



9/16~22(第四十五候) 玄鳥去/つばめさる

渡り去ってゆく燕を「秋燕」と呼び名残を惜しみました。9月20日~26日は「国民の間に広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深める」ための動物愛護週間です。犬や猫、小鳥などの小さな命は、私達の毎日に笑顔を伝えてくれます。



9/23~27(第四十六候) 雷乃収声/かみなりすなわちこえをおさむ

豊かに稲穂が実る頃。雷の光を稲妻と呼び、「雷が多いと、稲の実りがよくなる」という言い伝えをご存じですか？これは単なる言い伝えではなく、雷の放電で空気中の窒素が窒素酸化物となり雨に溶けて肥料となることが化学的に証明。先人たちは経験から学んでいたのですね。



9/28~10/2(第四十七候) 蟄虫坏戸/むしかくれてとをふさぐ

この時期にガーデンを彩る「ケイトウ」。鶏頭=ニワトリのトサカに似ていた為この名前がつけられ、学名の「Celosia」はギリシア語で燃やした、燃焼を意味します。赤、オレンジ、ピンクなど鮮やかで独特な花姿は魅力的です。



「青しそ」

さわやかな香りの人気の薬味「しそ」♪しそ(紫蘇)には様々な品種があり、赤しそ、青しそに大きく分かります。「大葉」とも呼ばれる青しそは、元々青じその若葉を束ねて「大葉」として販売されていた「商品名」でしたが、全国的に広まり、青じその別名となりました。大葉がお刺身のツマとして使われる一番の理由は、その殺菌力と防腐効果、そしてその香りですね。また精神安定、貧血にも効果があり夏の食卓では大活躍です。



外来担当医表

<血>血管内治療 <顔>顔面の痛み・けいれん <FUS>集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 【予約制】	午前	高橋<顔>	大西(宏)	久我	茶谷	三好
	午後	高橋<血>	大西(宏)<血>	久我	茶谷	三好
2診 【予約制】	午前	前岡	岡本	角田	富士井	酒井
	午後	前岡	岡本	角田	祖父江	脊椎・脊髄外来 山本
3診 5診	午前	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
6診 【予約制】	午前	—	—	—	吉村	担当医<血>/麻酔科 鈴木
	午後	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	平林	—
7診 【予約制】	午前	脳神経内科 石田	—	脳神経内科 赤谷	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部 第2・4・5週 小坂田
	午後	脳神経内科 石田	—	—	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部 第2・4・5週 小坂田<FUS>

※診察受付時間:月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30

※毎週金曜日9:20～ 6診 麻酔科 鈴木

(2025.9)

※第1・3週金曜日9:30～12:30、13:30～16:30 7診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.275

かなさと内科医院

院長:金里 充哲

【認定資格・所属学会】日本内科学会、総合内科専門医

【診療科目】内科

【住 所】神戸市西区伊川谷町潤和1436-5

【電 話】078-978-0555

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
16:00～19:00	○	○	○	/	○	/	/	/

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日



金里院長からのメッセージ

当院は2004年2月に開院し今年で21年目になります。私は現在67歳ですがあと10年は続けたいと思っています。

No.276

まつい耳鼻咽喉科

院長:松居 秀敏

【認定資格・所属学会】日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 耳鼻咽喉科専門医・指導医、日本頭頸部外科学会 頭頸部がん専門医・指導医、認定補聴器相談医・がん治療認定医

【診療科目】耳鼻咽喉科

【住 所】明石市大石町1丁目9-23 明石メディカルビル3F東

【電 話】078-911-3387

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	/	○	○	○	/	/
15:30～19:00	○	○	/	○	○	△	/	/

休診日:水曜・日曜・祝日 △:14:00～16:00(Web予約は15:30まで)

Web受付:(午前)11:30 (午後)18:30まで



松居院長からのメッセージ

2025年7月に明石駅西口から徒歩3分の医療ビルに開院しました。めまいやふらつきは耳が原因のこともあるので大西脳神経外科で脳を調べてもらって問題なければ当院にご相談ください。



公式LINE

〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238 / FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <https://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288 / FAX:078-938-0399

発行・編集責任者:理事長・院長 大西 宏之



ホームページ