



# Nihon Clinic

## 日本クリニック

March, 2015



米国内の日本クリニック

**CHICAGO**

(847) 952-8910

**SAN DIEGO**

(858) 560-8910

### Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Rd.  
Suite 101  
Arlington Heights, IL 60005

予約: (847) 952-8910

内科: (847) 758-8080

小児科: (847) 640-5437

カイロ科: (847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: [www.nihonclinic.com](http://www.nihonclinic.com)

E-mail: [chicago@nihonclinic.com](mailto:chicago@nihonclinic.com)



## 今月の健康ニュースレター (Monthly)

### ◆◆◆ 手・腕のしびれについて ◆◆◆

上肢の主訴で首の痛みや肩のこりなどと共に多いのが手・腕のしびれです。しびれと言っても、その場所や程度、原因や対策は様々です。感覚や動きの麻痺、あるいは生命に関わることもあり、より早急で適切な対応が求められることもあります。

#### 【しびれの原因】

- ① 腕や手を司る神経が首もしくは手・腕で圧迫を受けることで起こる筋骨格・神経系のもの
- ② 血液・血管に問題があり引き起こされるもの
- ③ 甲状腺・内分泌系等ホルモン系のもの
- ④ 精神的・心因的原因
- ⑤ 脳の疾患の場合 (腫瘍・梗塞・出血)

特に生命に関わることも多いのが心臓や脳の疾患で、顔(頬や唇)・あごや首など頭部周辺や胸部・背中への痛みやしびれが手・腕のしびれと共に出てきた時は脳・心臓疾患が疑われ、救急車救急病院が必要な『ER-911 ケース』かも知れません。

上記の症状は急激で激しい時もある一方で、ほとんど痛みが出ないこともありますので油断や自己判断は禁物です。手・腕にしびれが出てきた時は、医療機関での受診をお勧めいたします。



- 受診する場合の医療機関 ●
- ・整形外科
  - ・カイロプラクティック科
  - ・かかりつけ医 (内科、家庭医学科)

しびれの原因でもっとも多いものは①であり、しびれの他に“首や肩周りの痛みやこり”や“肘・手首周りの痛みやこり”を伴うことも多いのが①の特徴です。

#### ● 例 ●

「慢性的に肩こりで2週間前位から首の痛みと肩から上腕・二の腕のしびれが出始め、だんだんひどくなって来た」 (50代・会社員)

いずれも原因は「事故や怪我」といった突発的なものではありません。普段の身体の使い方や姿勢、生活習慣や加齢などによる背骨・椎間板の変性や腱・筋肉の機能低下により神経が圧迫されると、症状は痛みからしびれへと進行します。

腕や手の神経は、首から背中の上部にある背骨の間から枝分かれし、上腕・肘周り・前腕と通り手・指先まで伸び、腕や手指の感覚や動き及び反射を担当しています。

#### 【疑われる病気】

神経が圧迫され痛みやしびれの原因とされる箇所が

1. 神経が出てくる背骨の根元の場合
- ・頸椎椎間板ヘルニア
- ・変形性脊椎症

2. 肩や腕に近い場合
- ・胸郭出口症候群
- ・頸肩腕症候群
3. 肘や手に近い場合
- ・手根管症候群
- ・肘部管症候群
4. その他

頸部脊柱管狭窄、先天性形成不全、多発性硬化症など、全身性・難治性の病気の場合もあり。

#### 【対策】

頸椎椎間板ヘルニア・変形性脊椎症・胸郭出口症候群・頸肩腕症候群などはいずれも普段の姿勢と、また手根管症候群・肘部管症候群は肘や手を繰り返し使うことによる疲労の蓄積と密接な関係があります。長時間同じ姿勢が続くデスクワークや長距離の移動は首・肩・腰の負担となるので適宜休憩をとり関節や筋肉を伸ばす、PCのモニターの位置の見直しなど負担の少ない姿勢・体勢に改善する、痛みやしびれが増す動きを止める、患部を温め血行と神経の流れを良くし、痛みやしびれの減少をはかり予防に努める、などはいずれも有効な対策です。

※しびれが続く場合・改善しない場合・悪化し続ける場合などは医療機関の受診をお勧めします。

