



国保中央病院だより  
国保中央病院 ☎ 32-8800

## 上肢のしびれの診断と治療

整形外科主任部長 古田和彦

「手がしびれる」との訴えで整形外科を受診される方は多いですが、その原因はさまざまです。整形外科領域において、手のしびれが生じる原因は大きく分けると、頸椎（首の骨）・肘関節・手関節部に由来するものが挙げられます。

① **頸椎に由来するしびれ**  
肩から指にかけてのしびれが特徴です。頭を横や後ろに傾けることによつてしびれが出たり、または常にしびれが存在している場合もあります。変形性頸椎症、頸椎椎間板ヘルニアなどが代表的疾患です。

② **肘関節部に由来するしびれ**  
小指・薬指の小指側半分のしびれが特徴です。前腕のしびれを伴う場

合もあります。肘関節の骨の変形や腫瘍などによる神経（尺骨神経）の圧迫が原因です。一般に肘部管症候群と呼ばれます。

③ **手関節部に由来するしびれ**  
主に親指から中指の3本がしびれます。手首の根元を通過する神経（正中神経）が、何らかの原因で圧迫されることによつて発生するしびれです。最初は軽いしびれですが、症状が進むと痛みを伴うしびれになったり、小さい物をつかみにくくなったりします。手のひら側の親指付け根の筋肉がやせてくることもあります。さらにひどくなると、親指を手のひら側に立てる動作が困難になります。手根管症候群の症状です。

これらの疾患が単独または合併してしびれが発生します。症状が軽い場合は、神経回復を目的とするビタミンB12製剤の服用で改善される場合もありますが、これで改善されない場合は、圧迫された神経を開放する手術治療が必要となることもあります。

整形外科を受診される場合、しびれが「いつ頃から」「どの部位に」「どのようなとき」に発生するのが正確に申告していただければ、診断の手助けになります。

### 第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！朝ごはん

#### 作り方

- 1 小松菜は熱湯で茹で、細かく刻んでおく。ツナ缶は油をきっておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1を加えて炒め、Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 3 ご飯に2を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

野菜1日の摂取量は350gですが、この量を満たしている人は少なく、20歳以上の成人の4.5%しかいませんでした。（平成26年度田原本町健康・食育に関するアンケート調査結果より）

また、女性に比べて男性の野菜摂取量が少ないという結果でした。

野菜摂取量の目安として、野菜1皿分＝お浸し1鉢分（野菜70g）、野菜2皿分＝煮物1皿分（野菜140g）としておおよその摂取量を把握する方法があります。

自分が1日に食べた野菜量がどれくらいか振り返ってみましょう。



#### 小松菜の混ぜご飯

1人分エネルギー 257kcal

#### 材料（4人分）

- ▶ ご飯……………400g
- ▶ ツナ缶……………100g
- A ▶ しょうゆ……………小さじ1
- ▶ みりん……………小さじ1
- ▶ だし汁……………大さじ2
- ▶ 小松菜……………80g
- ▶ サラダ油……………小さじ1/2