



クリニック通信

はなみずき

当クリニックの院長は、6月11日(月)午後7時、「主治医が見つかる診療所」(テレビ東京12チャンネル)に、ゲストコメンテーターとして出演します。番組のテーマは「しびれ」です。ということもあって、今回は「しびれ」について特集します。



健康のため歩きましょう！！

糖尿病・高脂血症・高血圧などの生活習慣病の予防と治療のためには運動が欠かせません。でも運動といっても何をしたいのかわからない人が多いと思います。

そんな時は『歩く』ことから始めましょう。1日30分、軽く息が切れる程度に歩くことを週3回以上できれば毎日続けてください。



忙しくて散歩の時間を取れない人は、通勤や買い物のときに、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を上る、一駅分歩くことでもよいでしょう。朝のさわやかな空気を吸う、季節の花々をめぐる、一緒に歩く人との会話を楽しむ。など楽しく行くとストレス解消にもなり、継続しやすくなります。レッツ、ウォーキング！！あなたも今日から始めてみませんか。

ウォーキングに際しては以下の点に注意してください。

1. 「きつい」ことはしない
軽く汗ばみ息が切れるけれど人とは会話が出来るぐらいが目安です。
2. 天候・体調が悪いときはやめる
健康のためにしているので無理は禁物です。
3. 水分補給を十分に作る
これからの季節は気温が上昇し汗をかきやすくなります。スポーツ飲料など塩分を含んだもので水分を補給しましょう。

Dr. みわの一口コラム：草野さんのオーラにびっくり。



先日、「主治医が見つかる診療所」(テレビ東京：12チャンネル、月曜午後7時)のゲストとして、「しびれ」について特集の収録に行ってきました(6月11日放映予定)。講演会などで話しながらのつもりでしたが、さすがにテレビ出演では自分でも驚くほど緊張してしまいました。収録開始とともに頭が真っ白になってしまい、変なことを言っていないか少々心配しています。収録中に最も印象に残ったことは、数名の芸能人のゲストよりも司会の草野仁さんのはなつオーラ(?)のすごさでした。さほどしゃべらないのですが、その場全体の雰囲気コントロールしてしまうのです。さすがプロの迫力というか、こういうすごい人がいるのだなあと感心しました。すごい！

〜〜〜特集 『しびれ』の原因は？ 〜〜〜

一口に「しびれ」といっても、いろいろな「しびれ」があります。「しびれ」はあくまで「患者さんの訴え」ですから、どういう状態の時に「しびれ」と感じるのかは、それぞれ患者さんによってちがいます。ですから「**どんなしびれなのか**」「**どこがどうしびれるのか**」を詳しくおっしゃっていただく必要があります。神経内科では、「しびれ」の内容をよく聞き、適切な診察や検査を行うことによって、「しびれ」の原因が何であるかを突き止め治療します。



「どのようなしびれ」なのか？

『しびれ』という言葉で表現される状態には次のようなものがあります。

* 感覚鈍麻（どんま）

本来ある感覚が鈍くなっている状態です。

（例）針で触るとチクチクするはずなのに、痛みの感じがにぶい

* 感覚過敏

本来ある感覚が鋭くなる。痛みに敏感になっている状態です。

（例）針で少しつついただけでも飛び上がるように痛く感じる

* 異常感覚

本来は感じないはずの感覚がある状態です。

（例）じっとしていてもじんじんする。何かに触るとぴりぴりする。など

* 運動麻痺 手足に力が入らない状態です。

… パーキンソン病や小脳症状やなどで手足が思うように動かせない状態もあります。

「どこがしびれるのか」も大切です。

* **顔、身体、手足の右または左だけがしびれる**：脳の病気のことがあります。

* **両方の手足の先のほうがしびれる**：手足の末梢神経の病気のことがあります（**糖尿病**、アルコール、ビタミン欠乏、癌、血液の病気でも）、**脊椎の病気**のこともあります。

* **手の指のしびれ**：親指から中指またはくすり指の半分だけがしびれる場合、**手根管症候群**という病気のことがあります。女性に多く見られます。

… しびれでお悩みの方は当院にご相談ください。

☆ スタッフから ☆



「はなみずき」は西東京市の花です。私共も地域の皆様の健康を祈り、お役に立てればと思っております。

受付では、診療がスムーズにできるようにお手伝い致しますので、“熱がある”“トイレが近い”“いつもの薬がほしい”“薬を変えてほしい”など、本日のご様子やご要望等お気軽にお声をかけてくださいね。（受付事務 M. H.）

クリニック通信では毎月健康に関する情報を発信しています。バックナンバーをご希望の方は、受付までお声をかけてください。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F
電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。http://www.miwaclinic.net