

クリニック通信

はなみずき



6月6日(土)～6月13日(土)までお休みさせていただきます。

大変ご迷惑をお掛けしますが、どうぞご了承ください。



手足のしびれ

糖尿病が原因のことがあります

糖尿病の三大合併症は、「網膜症」、「腎症」、「神経障害」です。網膜症は、ひどくなると失明することもあります。腎症は進行すると人工透析になります。ここで、意外と知られていないのが糖尿病による「神経障害」です。実は糖尿病の合併症の中で最も早期から出現し、さらに糖尿病の合併症として最も多いのではないかと考えられています。厄介なことに、軽症の糖尿病でも神経障害は進行していることがあります。

糖尿病によって障害される神経の種類には、運動神経、感覚神経、自律神経があり、それぞれ症状がさまざまです。運動神

経が障害されると手足の動きが悪くなります。感覚神経が悪くなると、シビレ・痛みや感覚が鈍くなったりします。また、糖尿病では手根管症候群という病気を合併しやすいので、手のひらだけがしびれることも多いので要注意です。自律神経が悪くなると、尿がでにくくなったり、発汗に異常がでたり、立ちくらみが起きるなどの症状が出てきます。

診察によって、糖尿病性末梢神経障害が疑われる場合、手足の末梢神経に電気を流す検査を行います。たとえば電気の流れる速度が遅くなることや、反応が小さくなるなどの異常がないかチェックします。

手足のしびれがきっかけとなって糖尿病がわかる場合もありますので注意して下さい。



Dr. みわの一口コラム：新型インフルエンザに冷静な対応を！



都内でも新型インフルエンザの患者さんがでました。今のところ海外や関西の流行地域で感染したと思われ、集団感染ではないので感染拡大の恐れは低いと思われれます。新型インフルエンザの病原性は、季節性のインフルエンザとほぼ同等といわれています。高齢者や乳児・妊婦の方、心疾患や重症の糖尿病の患者さんは要注意ですが、健康な方は重症化することは少ないようです。感染してもタミフルなどの治療薬が効きますので、早めに治療すれば特に心配は要りません。いつものインフルエンザの予防対策である、うがいと手洗いをしっかりとすること、睡眠・食事をしっかりととり体力を落とさないようにすることが大切です。マスコミに踊らされず、冷静に対応したいですね。

頭痛でお悩みではありませんか？（緊張型頭痛-1）

慢性的な頭痛の代表が、片頭痛と緊張型頭痛です。今回は緊張型頭痛はどのような頭痛かについて説明します。

緊張型頭痛では、頭の周りを何かで締めつけられるような鈍い痛みが続くのが特徴です（一方、片頭痛はズキンズキンと血管が拍動するような痛みです）。

- ・ 頭が万力で締めつけられているような
 - ・ 頭の上に重石がある感じ
 - ・ 押さえつけられているような
- と表現される患者さんが多いです。

筋肉の緊張を伴うことが通常で、首や肩の「はり」や「こり」が目立ちます。首の付け根のあたりから痛みがはじまり、やがて頭の両脇や目の奥へと徐々に広がり、圧迫感や頭重感になります（肩こりから頭痛へ広がっていくイメージです）。慢性的な目の疲れ、めまい、ふらふらする感じを伴うことも多いです。緊張型頭痛は、疲れてくる午後に痛みが強くなる傾向があります。

緊張型頭痛の原因は複雑です。

①肩こりや無理な姿勢の持続、②精神的ストレス、この両者が複合して起こると考えられています。パソコンや書類仕事など、前かがみやうつむき姿勢を続けると、首すじや肩、後頭部の筋肉の「こり」が生じます。硬くこった筋肉が神経を圧迫して頭痛が引き起こされます。精神的ストレスでも筋肉の緊張が高まり、頭痛はさらに悪化します。したがって、長時間におよぶパソコン、デスクワーク、車の運転などによる肩～頸の筋緊張、さらに仕事上のトラブル、対人関係、不安などの精神的ストレスなどが頭痛の原因として重要です。

次回は緊張性頭痛の治療に関して説明したいと思います。



☆ スタッフから ☆



先日、妹がめでたく結婚を致しました。姉・私・妹の三姉妹。小さな頃は三人同じものを欲しがったり、「女三人よれば姦しい」という言葉通り、いつもうるさくして怒られたり…。男兄弟が欲しかったなと思う時期もありました。それがこの年齢になると同性だからこそ分かり合えることも多く、姉妹で良かったなとつくづく感じております。ここまで育て上げてくれた両親には感謝の気持ちでいっぱいです。これからは「妻トーク」に妹も仲間入り♥三姉妹、困ったときには助け合いながらいつまでも仲良く過ごしていきたいと思えます。（受付事務 H.I.）



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



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>