

* * * 手の麻痺について * * *

いつも当院をご利用いただき、ありがとうございます。5月中旬から30度超えの真夏日になるなど季節が前倒しになっているような感じですが、体調はいかがでしょう。5月から熱中症に注意が必要なことなど、自分が子供の頃はありませんでした。皆様も体調に十分ご注意下さい。

今回は、手の麻痺についてご説明したいと思います。手に力が入らない・感覚が鈍い・しびれるなどの症状が出現した時は、皆様はどんな病気を考えますでしょうか。脳梗塞が起こったと心配して、脳神経外科を受診する方が多いでしょうか。まず脳神経外科を受診するのは正解です。片手の麻痺は医学的には単麻痺と呼ばれる麻痺で、脳疾患が原因のことが多いのです。重症化し緊急の治療が必要となることもあります。頭が痛い・ぼーっとする・しゃべりづらいなどの症状があると、更に脳疾患の可能性が高まります。

頭痛や会話などに問題がなく両手に麻痺が発生した場合は、頸椎椎間板ヘルニアや頸椎症性脊髄症などの脊椎疾患の可能性ががあります。頸が痛い・肩がこる・頸を動かすと手に痛みや痺れが走るなどの症状が合併していれば、更に脊椎疾患の可能性が高まります。

頸～手の痛み・痺れなどがなく、手がうまく動かせない・力が入らない場合は脊髄変性症や末梢神経障害などの神経内科疾患の可能性が高くなります。

片手の1・2・3指と4指の親指側半分が痺れ、手首を曲げていると症状が悪くなる場合は、手根管症候群という疾患で手の使いすぎで手首の所で正中神経が圧迫された状態です。5指と4指の小指側半分が痺れて肘を曲げていると症状が悪くなる場合は、肘部管症候群という疾患ですので、整形外科を受診して下さい。

また冷感も伴っている場合は、血管の問題の可能性もあります。このように手の痺れで受診された場合は、脳神経外科疾患・整形外科疾患・神経内科疾患・血管外科疾患など全てを念頭において鑑別診断をしなければなりません。正確な診断をするためには十分な診察が必要となりますので、どうしても時間がかかってしまいます。いつも混雑している上にお待たせして申し訳ございませんが、ご理解いただければと思います。

丁寧な診察、正確な診断と的確な治療を心がけてまいりますので、今後ともよろしく願い申し上げます。

院長 中島 宏

ロコモティブ・シンドローム

ロコモティブとは英語で移動する、運動するという意味です。イギリスのロバート・スチーブンソンが1814年に開発した蒸気機関車の名前でもあります。イメージとしては足腰がしっかりしていて力強く前へ進むという感じでしょうか。

現代の日本人は超高齢化社会を迎え、要支援・要介護人口が増加を続けています。膝や腰の痛みは国民の2人に1人が抱えていると言われています。

骨、関節、筋肉が衰えてきて、立ったり歩いたりする動作が困難になり入浴やトイレに介助が必要になっていきます。そうなる前に予防策、改善策に取り組んでいくことは運動器を扱っている整形外科医の大切な役目です。

骨量が減って骨折しやすくなる骨粗鬆症や筋肉量が減るサルコペニア（筋肉減弱症）は歳をとると避けられない病態なのですが、特にサルコペニアという状態は普段の生活の中で運動を取り入れることで予防が可能です。

2度のエベレスト登頂で有名なプロスキーヤー・冒険家の三浦雄一郎さんは骨と筋肉を鍛えるために、日頃から歩くことを心がけていて、家の中での階段の昇り降りや、ウォーキングを日課にしているそうです。

以下の7つのロコモチェックで1つでも当てはまればロコモの心配があります。あなたもロコモーショントレーニングを始めましょう。

ロコモーションチェック(ロコモチェック)

1. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
2. 家のやや重い仕事が困難である
3. 家の中でつまずいたり滑ったりする
4. 片脚立ちで靴下がはけなくなった
5. 階段を上るのに手すりが必要である
6. 横断歩道を青信号で渡り切れない
7. 15分くらい続けて歩くことができない



ロコモティブ・シンドロームにならないためにロコモーショントレーニング（ロコトレ）を習慣にしてみるのはいかがでしょうか？この運動はどこでも簡単にできて、関節に過度の負荷をかけずに骨や筋肉を鍛えることができます。

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコトレ1：開眼片足立ち

目を開けた状態で、片脚立ちを左右一分ずつ一日3回行う。
支えが必要な方は、支えを使用して無理なく行う。



ロコトレ2：スクワット

深呼吸するペースで5～6回を1日3回

ロコトレ3：身体に無理なく行える適度な運動

ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ、その他



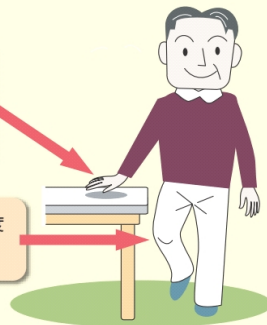
【ロコ・モーションとは】歩行運動、移動という意味です。

Come on baby, do the locomotion～というフレーズで有名なロコ・モーションという歌やサザンの『いなせなロコモーション』という歌があります。

ロコトレその1 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

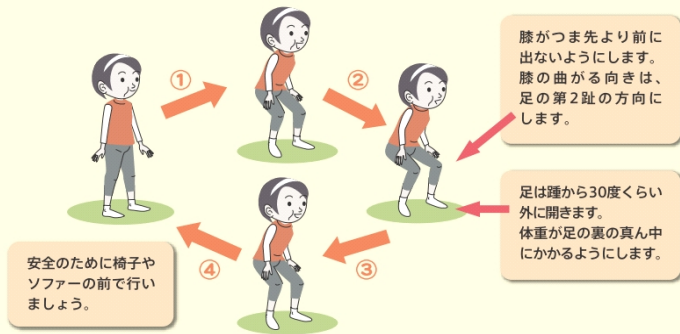
床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ロコトレその2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします



ロコトレその3 その他のロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。
痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

JMAT講習会に参加して

皆さん “JMAT” って聞いたことがあるでしょうか？たぶんほとんどの方が聞いたことがないと思います。

JMATは Japan Medical Assistance Team の略で、日本語では日本医師会災害医療チームといい、災害時に急性期医療を担うために組織される医療チームです。チームというからには複数人で構成され、通常は医師、看護師、事務職員で構成されますが、歯科医師、薬剤師、リハビリスタッフ、栄養士などが加わる場合があります。通常はそれぞれの職場で働いていますが、災害が発生して、派遣要請が出ると、招集され、チームを編成して、被災地に派遣されます。最初にJMATが派遣されたのが、東日本大震災でした。このときには全国で1300以上のチームが岩手県、宮城県、福島県に派遣され、茨城県にも12チームが派遣され、災害医療に携わりました。

災害時にはDMAT（災害派遣医療チーム）という組織も派遣されます。DMATは災害現場での医療を行うために組織される医療チームです。

JMATはDMATが超急性期災害医療を担った後と引き継いで、主に災害現場ではなく、避難所に派遣され、被災地の医療の援助を行います。避難所では避難者に対する医療行為だけでなく、避難所の情報収集し、公衆衛生対策（電気、水道、トイレ環境整備など）や、医療ニーズの把握、重症患者の搬送といった役割を担います。そして被災地に医療機関が回復するまで活動します。

茨城県では2014年3月にJMAT設置のため、県医師会、歯科医師会、看護協会、薬剤師会が協定を結んで、2015年3月に医師、歯科医師、看護師、薬剤師、事務職員等が集まり、第1回のJMAT講習会が開かれ、以後毎年、合同で講習会を開催しています。

第1回の講習会が開催されて、半年後の2015年9月に常総市の水害が発生し、茨城JMATが初めて組織され、被災地に派遣されました。このときには講習会を行っていたためスムーズにチームが編成されて、活動を行うことができました。

“備えあれば憂いなし”



<全体講義>

<トリアージ講習>

皆さんも家庭で職場での防災を今一度考えてみてはいかがでしょうか？



当職員も、毎年講習会に参加しています！

<図上訓練（避難所派遣シミュレーション）>



医師 小松 史



ベッド型マッサージ器のご紹介

最近導入されたベッド型マッサージ器ですが、利用された患者の皆様から大変好評を得ています。

このマッサージ器、実はベッド面が温水入りのウォーターベッドになっていてとても寝心地が良くなっています。腰が曲がっていて普通のベッドであお向けになれない方でも利用しやすくなっています。

また、マッサージには水圧を利用しており、より深部の筋肉をほぐすことが可能になっています。頸、背中、腰、下肢と広い範囲に対して実施することができるのも特徴です。

希望される方は診察時に医師にご相談ください。

小松整形外科医院 リハビリ室

～Dr.コメント～

南国の洋上に浮かんだ高級クルーザーの甲板のビーチチェアに寝そべて美女二人（女性の方はイケメン男子二人）にマッサージを受けている自分をご想像ください。（Dr.中島）

寝ているだけで温熱効果と水圧による振動でマッサージ効果が得られるベッドのようです。

腰が冷えると腰痛が出たり、お尻から足までしびれてきたりする人がいます。こういう方には特にオススメです。優しくマッサージされている気分になります。毎日でも、いつまでも寝ていたい！本当に眠ってしまいます。（Dr.増谷）

申し訳ありませんが以下の方は実施できません！
重度の骨粗鬆症・幼児・妊婦

医師が不適切とみなした方