

まちのくすりやさん

第96号

今回のおはなし

「手のしびれ」

「たばこの害 味と匂い」



手のしびれ

手や首に負担 神経圧迫のサイン

パソコンやスマートフォンを長時間使う現代の生活スタイルは、手や首に大きな負担をかけています。手のしびれで悩んでいる人は多く、整形外科を受診する患者の2、3割がしびれを訴えると話す専門医もいます。

手のしびれは、体のどこかで神経が圧迫されているサイン！

手首に原因がある病気の代表格は、手根管症候群。骨折や妊娠によるむくみ、手の使いすぎなどによるじん帯の炎症で、手首を通る神経の通り道が狭くなって起きます。症状は親指から薬指の内側までで、小指には出ません。安静が治療の基本で、夜に手首を動かさないように装具をつけて様子を見たり、神経の通り道にあるじん帯を手術で切って、圧迫を解消することもあります。

手のしびれは、首で神経が圧迫されても起こります。骨と骨をつなぐクッションの椎間板がつぶれると、神経の通り道が狭くなります。圧迫されるのが脊髄なら脊髄症に、脊髄から枝分かれした神経（神経根）なら神経根症になります。脊髄症は、両手足にしびれや痛み、脱力などの症状がでることが多く、圧迫が強い場合は、症状が軽くても、脊髄の通り道を広げる手術をする場合があります。転倒などの軽い衝撃で脊髄損傷になって、手足がまひする恐れがあるからです。神経根症は、首から手指にかけて症状がでます。体の片側だけのことも多いです。

手のしびれが気になったら

- ①親指から薬指にかけて痛みやしびれがある
- ②手をグーパーできる回数が10秒間に20回未満
- ③ボタンを留める、箸を使う、字を書く等の作業がしづらく足がもたれるような感じがする
- ④肩から腕にかけて痛みが走り、手指の痺れがある。頸椎を後ろへそらすと痛みが強くなる
- ⑤寝違えのような症状から、肩や手のしびれ、痛みが激しくなった後、しびれが残った
⇒すぐ専門医へ
- ⑥糖尿病にかかっている、全部の指がしびれてきた ⇒ 内科に相談

神経の圧迫による症状は数週間から数ヶ月かけてだんだんと悪化することが多いです。急で激しいしびれやまひは、脳梗塞や多発性硬化症など脳血管や神経の重い病気がかくれていることもあり要注意です。顔面の症状を伴う脳外科を全身症状や体調変化があるなら、神経内科を受診して下さい。しびれは、薬では取りにくく、神経の痛みがひどくなると、手術してもしびれやまひが残りやすいので、早めに専門医に見てもらうことが大切です。

ガ・タバコ

タバコには200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれています。たとえば、“ニコチン”はその代表的な物質ですが、じつは「毒物及び劇物取締法」という法律で“毒物”に指定されているほど、人体に有害な物質なのです。喫煙者は、そんな物質を毎日数時間おきに吸い込んでいるのですから、身体にダメージを受けないわけがありません。ところが、毎日のダメージの度合いが小さいので本人たちには自覚症状がありません。その証拠に、タバコを吸うと味と匂いの感じ方、つまり“味覚”と“嗅覚”が鈍感になっている事も気付いていないはずですよ。

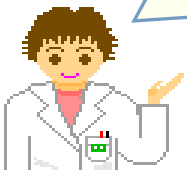
タバコの煙に含まれるニコチンやタールの刺激は、線毛の動きを麻痺させてしまい、味も感覚を鈍らせます。だから、微妙な味の違いがわからなくなったり、しょう油やソースなどの調味料の使用頻度が高くなったりします。

味と匂いは食事をする際の不可欠な感覚です。両方の感覚が合わさって「風味」を感じるのですが、タバコの煙はどちらの感覚も鈍らせてしまうのですから、料理の本当の“味”や“匂い”を味わうことができません。つまり本当の風味がわからないというわけです。

発ガンリスク新指標「MOE」

食品やその成分の安全性を評価している内閣府の食品安全委員会は、発ガン性物質のリスク評価で「暴露マージン（NOE）」という新たな指標を使い始めました。今は、ドレッシングなど食用油に含まれ、体内で発ガン性物質に変わる恐れのある「グリシドール脂肪酸エステル」や「ポテトスナック類に含まれる発ガン性物質「アクリルアミド」などが対象です。

※暴露マージンとは、本来化学物質などにさらされることを言いますが、今回の食品の場合には、体内に取り組むことを意味します。



(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>