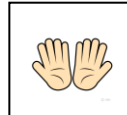


今回のおはなし

「手足のふるえ 病気かも」

「防ぐことができる死因第1位 喫煙」

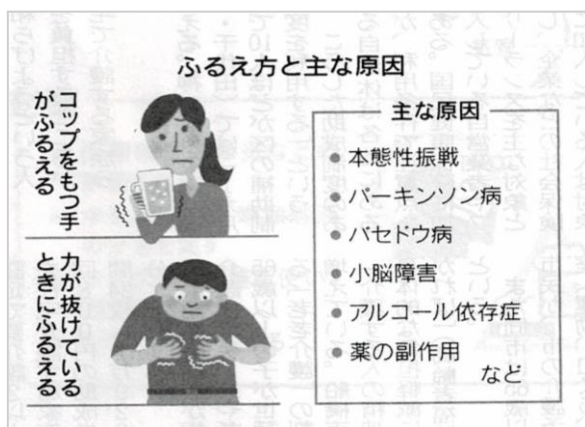


## 手足のふるえ 病気かも

はしやペンが持ちにくい、人前にでるのが恥ずかしい。慢性の手足のふるえで、日常生活や仕事などで困っている人は少なくありません。治療を受けずに自己流で対処して過ごしているケースも多いです。ふるえの診断や治療法は進化しており、専門医による正しい診断や治療で改善することも増えてきました。

ふるえは、自分の意志に関わらず体がうごく「不随意運動」の一つです。寒さや緊張によるふるえは、誰にでも起こることですが、なかには生活に支障をきたすふるえや、他の症状を伴う進行性の病気の場合もあります。病気によって、薬や外科手術など治療の方法が違います。甘く見ずに専門外来か、脳神経内科を受診するようにして下さい。

患者数が多いのは、「本態性振戦」です。10~40人に1人発症するとされていて、若い頃に発症する人も少なくありません。コップを持つなどの動作に伴って、手足や頭部がふるえることがあり、小脳などの脳の部位の異常が原因とされています。ふるえ以外の症状はなく、ゆるやかに進行する傾向があります。本態性振戦の場合は、β遮断薬、抗てんかん薬などのくすりの服用で、ある程度コントロールできます。日常生活や仕事に支障がある場合や、精神的に影響が出る場合などは、治療をおすすめします。高齢になって発症する本態性振戦は進行が遅く、生活に支障が出ない場合もあります。ふるえが出る進行性の病気の代表例は、パーキンソン病です。特定の神経細胞が死んで起こるとみられ、安静時に起こるのが特徴です。ほかには、バセドウ病や小脳障害などでもふるえがでてくることもあります。まずは、正しい病気を診断してもらい、適切な治療を受ける必要があります。



治療とは別に、どのふるえでも共通して使える日常生活の工夫も有用です。なるべくストレスを軽くして、笑いや楽しみを取り入れるといいです。本態性振戦やパーキンソン病のふるえは、緊張で症状が強くなる傾向があります。好きなことをしてリラックスしている時は、ふるえが治まる例も多いそうです。文字を書く時も太めのペンや、手のふるえが伝わりにくいスプーンなども発売されており、自分に合った器具を取り入れてみるのも一つの方法です。

# ザ・タバコ

## 「防ぐことができる死因」第1位 喫煙

喫煙は、がんなど、さまざまな病気の原因であり、世界的に「防ぐことができる死因」の第1位となっています。タバコの害から社会を守るための施策で、最も有効とされるのが、タバコの値上げ。実際に値上げが長期的な禁煙を後押ししていることが日本の研究で分かりました。

タバコの煙には、発がん性物質が70種類も含まれ、喫煙はがんや脳卒中、虚血性心疾患などの原因となります。周りに出てくる副流煙には、喫煙者が吸う煙の数倍の有害物質が含まれ、それを吸い込む受動喫煙は周囲の人の健康に悪影響を及ぼします。

同じ銘柄のたばこ(20本入り1箱)の価格	金額
オーストラリア	2220円
英国	1680
フランス	1210
カナダ	1180
米国	840
ドイツ	760
イタリア	690
日本	520

円換算、2020年2月、国立がん研究センター調べ。  
日本は10月から570円に値上げ

国立がん研究センターの推計によると、国内では、年間の死亡者数の約1割に当たる12万~13万人が、喫煙が原因で亡くなっており、受動喫煙が原因で亡くなる人も、年間約1万5千人に上がります。

有害だとわかっているにもかかわらず、なかなかやめられないのがタバコの特徴です。ニコチンの依存症が強いため、やめにくさや、やめる時の離脱症状が厳しいです。やめなくなったら薬剤師に遠慮なくご相談下さい。

正しい手の洗い方をしていますか？

手の平は一生懸命洗う人が多いかもしれませんが、指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすいです。また、きき手は洗い残しが多くなるので、気をつけましょう。



### (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](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>