



# みどり



## 156号 『手のしびれ』

2021年3月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

今月は、誰でも経験する可能性のある「手のしびれ」についてです。

### 手のしびれの原因

しびれは、感覚の経路（皮膚→末梢神経→脊髄→大脳に至るまでの経路）のどこかに障害があって出現します。原因は多岐にわたります。

表 1:手のしびれの原因(代表的なもの)

| 障害部位   | 疾患                       |
|--------|--------------------------|
| 大脳     | 脳梗塞 脳出血 脳炎など             |
| 脊椎, 脊髄 | 椎間板ヘルニア<br>脊柱管狭窄症<br>脊髄炎 |
| 末梢神経   | 手根管症候群<br>糖尿病性多発神経障害     |

### 大脳の障害によるしびれ

大脳が障害されてしびれがおこる代表的な疾患に、脳血管障害（脳梗塞や脳出血など）があります。

脳血管障害の場合は症状が比較的急に出現することが多く、症状も右側だけ、ないしは左側だけと片側性であるのが特徴です。

片側の半身の感覚のにぶさ、しびれたような感覚が出現し、何かが皮膚に触れても感覚が鈍くて気づきにくかったり、お風呂で湯船につかっても片側の upper limb は温かく感じられなかったりするなどの感覚障害が出現します。病巣の部位によっては、触れているだけなのに痛いように感じる異常感覚や、ジリジリとした痛みが慢性期にも続くこともあります。

また、脳の障害のため、感覚障害以外にも片側の半身の運動障害（麻痺）、視野障害、眼球運動障害、構音障害（ろれつの回りにくさ）、嚥下障害（飲み込みにくさ）など、その他の症状も合併することが多いです。



### 脊椎や脊髄の障害による手のしびれ

脊髄や、脊髄の障害でも手のしびれが起こり

ます。

代表的なものが「椎間板ヘルニア」です。椎間板は椎骨と椎骨の間にあるクッションのような組織です（図1）。これが正常よりも後ろに飛び出てしまい、脊髄から手足に向かって神経がでていく場所（神経根）を圧迫すると、しびれがおこります。



（図1:椎間板）

頸椎椎間板ヘルニアなら上肢のしびれ、腰椎椎間板ヘルニアなら下肢のしびれが生じます。頸椎の変形で頸椎が脊髄そのものを圧迫してしまうこともあり、その場合はしびれだけでなく歩行や排尿の障害が出現することもあります。

治療は、しびれを和らげる内服薬や、痛みが強い時期は鎮痛薬や頸椎カラーを使用し、症状が進行する場合は手術が行われます。

## 末梢神経障害による手のしびれ

末梢神経が障害されて起こる手しびれの代表的なものに、**手根管症候群**という疾患があります。

手根管症候群は、手のひらの親指から薬指の親指側の感覚を担当している正中神経が、手首の「手根管」とよばれる靭帯に囲まれた狭い場所を通過するときに圧迫を受けて発症します。

主な症状は正中神経の支配領域のしびれです

が、正中神経は親指の付け根の筋肉（母指球筋、親指の付け根のふっくらとした部分）の運動も担当しているため、手根管症候群が進行すると親指と人差し指で何かをつまんだり、OKサインを作ったりすることが難しくなります（表2）。

表2:手根管症候群の症状

- ・親指から薬指片側にかけてのしびれや痛み
- ・手で細かい動作がしにくい
- ・親指と人差し指で物をつまみにくい

仕事や家事で手をたくさん使う方や、むくみのある方、人工透析を受けている方で多く見られ、夜間や明け方にかけて症状が増悪する傾向があります。男性よりも女性に多いです。

診察では、手首の内側中央付近を軽くたたくと指先に電気が走るような感覚が出現する「テイネル徴候」や、手首を両方の手背が重なるように曲げた姿勢をとるとしびれが強くなる「ファーレン兆候」の有無を調べます。

治療は痛み止めの内服や原因となっている仕事の軽減、手根管内の炎症をおさめる注射です。

進行して母指球筋がやせてしまった場合は、手術が行われることもあります。

\* \* \* \*

手のしびれという症状は決してめずらしくはない症状ですが、今月お話したとおり、中には重篤な疾患が隠れている可能性もあります。

「気のせいかも」とは思わずに、一度神経内科の外来を受診することをお勧めします。

（文責：池田祥恵）