

2,009年9月10日

## 「手のしびれ」

**Q:** 時々ですがコップをもったりすると小指や人差し指が震え、ときどき持っている時に気をつけないとおちそうになることもあります。

先日、自転車で転倒した際に頭部CTを撮ってもらいましたが、特に問題ありませんでした。時々手先がびりびり痺れたような感覚もあります。仕事は一日中パソコンを使用しています。整体などでマッサージすると幾分か治まるような気もするのですが、こういった「手のしびれ」ってどうすればいいんでしょうか？

(Dさん 35歳 男性)

**A:** 手に伝わる神経には大きく言って、感覚を感じる感覚神経と指を動かす運動神経があります。この神経は神経の出入り口が異なります。Dさんのケースでは、どうもその両方に問題がありそうです。お仕事で常に緊張した生活や運動不足・喫煙・飲酒など偏った生活からも生まれる場合もあります。自転車で転倒した時にMRI検査はされたようですが、一度「神経内科」などの神経専門の先生の診察を受けられてみてはいかがでしょうか？年齢的に働き盛りなので大変でしょうが、一日も早く回復されることを願っています。

一般的にしびれは、首から腕にかけての神経の圧迫や循環障害が原因で、むち打ちや首の筋肉のコリが起る事が多いようです。一時的な場合や原因がはっきりしているときには、日頃から血液循環をよくする目的で運動や指先・手首・肩・首などのストレッチを行いましょう。漢方薬でも血液の流れを良くする活血薬と呼ばれる漢方薬を使います。有名な処方に「冠元顆粒(かんげんかりゅう)」「血府逐お湯(けっぷちくおとう)」があります。体質によって使い分けが必要ですので、漢方薬に詳しい薬剤師とよく相談してから服用して下さい。

### 【 漢 方 薬 】

・冠元顆粒(かんげんかりゅう)、血府逐お湯(けっぷちくおとう)

⇒血をきれいに、血液の循環を良くし、頭痛、頭重、肩こり、動悸、のぼせを改善