

しびれのあれこれ

ピリピリ、ジンジン、チクチクといった痛みや不快感をとまなうしびれを感じたことはありませんか？

しびれには痛みや感覚マヒ等色々なものがありますが、日常生活から考えられる原因としては、血行不良による肩こりや、老化による背骨の変形からくる神経の圧迫などがあります。以下にしびれに関係する疾患をご紹介します。



1. 頸椎捻挫

(けいついねんざ・むち打ち症)

車の追突やスポーツでの激しい衝突などで、首に強い衝撃を受けて頸椎が捻挫している状態です。

2. 脊髄狭窄症

(せきちゆうつかんきょうせう)

加齢や長年腰に負担をかけることによつて起こります。安静時は症状が軽い場合が多く、歩き続けると下肢にしびれや痛みが出て動けなくなることがあります。立ち止まると症状は改善し、歩き出すとまた悪化するといった症状が出る場合があります。



3. 腰椎(ようつい)すべり症

縦に連なっている脊椎が前後にずれ、神経を圧迫し、強い痛みとしびれをとまなうこともあります。

4. 椎間板(ついかんばん)ヘルニア

首から腰にかけての、いわゆる背骨の骨と骨をつなぐ椎間板に亀裂ができて、中の組織が飛び出し、神経を圧迫することにしびれや痛みが起こります。首から腰にかけての痛みや足の指にしびれがあります。特に坐骨神経痛と呼ばれる片側の足の後ろ側の痛みやしびれが代表的な症状です。

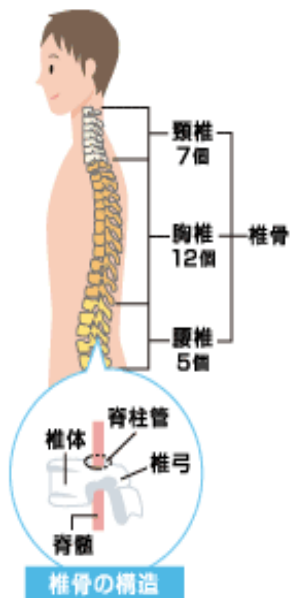
5. 脳梗塞、脳出血、脳腫瘍

脳の血管が詰まる脳梗塞や脳の血管が破裂して出血する脳出血は、前触れとして手足にしびれが起こることがあります。一方、脳出血や脳梗塞の後遺症として半身のしびれが起こることがよくあります。脳腫瘍では、腫瘍によつて神経が圧迫され手足がしびれることがあります。

6. 肘部管(ちゆうぶかん)症候群

手根幹(しゅこんかん)症候群

肘(ひじ)や手首を通り、指へと繋がる腱を酷使すると炎症を引き起こします。それが指に繋がる神経を圧迫するため、しびれや痛みが起こります。



椎骨の構造

7. 胸郭(きょうかく)出口症候群

鎖骨のあたりを走る腕や手指に繋がる末梢神経の束や、血管が、胸部の鎖骨と肋骨の間で圧迫されて、肩や腕にしびれや痛み、血行障害が起こります。

8. 帯状疱疹(たいじょうほうしん)・たいじょうヘルペス

体内に潜伏していた水痘帯状疱疹ウイルスが再び活性化して起こるのが帯状疱疹です。痛みをとまなう小さな赤い水ぶくれが体の片側に帯のようにあらわれます。後遺症として神経痛が残ることがあります。体の免疫が落ちたときに発症しやすくなります。

9. 閉塞性下肢動脈硬化症(へいそくせいしやうどうみやくこうかじょう)

動脈硬化によつて、足への血流が極端に減り、足の筋肉の組織が酸素不足になっている状態です。そのため足に冷感をとまなうしびれが生じることがあります。歩いているとふくらはぎが痛くなって歩けなくなり、しばらく休めばまた歩けるという症状があらわれることがあります。

10. 糖尿病性神経症

糖尿病によつて、長期間高血糖状態が続くことが原因となつて起こるのが糖尿病性神経障害で、運動神経・知覚神経系が損なわれ、手足の先にしびれや痛みが起きます。

★対処法

1. 安静にして、患部を温める

軽いしびれが生じたときは、まず安静を心がけることが大切です。急なしびれがおさまったら、患部を蒸しタオルなどで温めて血行を良くすると症状を緩和することができます。

2. すぐに受診すべきしびれを判断

最も緊急を要するのは、脳梗塞や脳出血の可能性がある場合です。おかしいと感じたら、すぐに主治医を受診するようにしましょう。

しびれが強い場合や長引くとき、または段々と痛みが強くなるようなときは、整形外科や神経内科を受診しましょう。

タケダ健康サイト 参照(稲川)



今回は、2015年1月27日から29日まで沖縄での辺野古支援・連帯行動(民医連)に参加した職員のご感想を掲載します。

高橋 紀衣

(あおば高崎 事務)

米軍機による騒音

1日目は普天間、嘉手納基地を見学しました。事前学習していた以上の低空飛行と騒音で真下に住宅地があるということが信じられませんでした。2004年には沖縄国際大学に米軍のヘリコプターが墜落し、米軍は沖縄の警察の介入を許さず墜落の詳しい状況を隠そうとしました。

日本には「思いやり予算」という在日アメリカ軍の駐留経費を支援する制度があります。沖縄県のほかに全国に85ヶ所のアメリカ軍の基地があり、これら基地を運営していくには経費が掛かり、その経費を日本政府も負担しているというのです。その額は数千億。なぜ米軍を支援するような制度があるのか不思議です。戦争に繋がりがかねない米軍

への支援金制度は廃止するべきだと思えました。

また、翁長雄志知事は2015年度の県政運営方針を発表し、米軍普天間飛行場の名護市辺野古への移設問題について「県民の付託を受けた知事として、辺野古に新基地は造らせないということ」を県政運営の柱にし、普天間飛行場の県外移設を求めていく」と強調しました。普天間飛行場の5年以内の運用停止やオスプレイの配備撤回を政府に求めていくことなども表明し、沖縄県民の総意であることを示しました。

ジュゴンの海を守ろう!!

2日目は辺野古座り込み行動に参加しました。キャンプシュアブゲート前には多くの住民が陣をつくり、『この海を人殺しの道具にしてはいけない。海を守りたい』と一団となって叫び続けていました。しかし、日本政府はゲート前での抗議活動への対抗措置として住民らが座り込みをしているテントの強制撤去を検討しています。住民らは移設作業に関連するとみられる資材の搬入を阻止するため24時間態勢で警戒を続けていますが、拠点となつていくテントを撤去させることで抗議活動を弱体化させる狙いがあるとみられています。

また米軍普天間飛行場移設に伴う新基地建設に向けた作業が進む名護市の

大浦湾で、沖縄防衛局が浮具(フロート)や浮灯標(ブイ)を固定するためなどに設置したコンクリートブロックが、湾内の複数箇所でサンゴを傷つけていることが確認されました。沖縄住民は何年にもわたり抗議活動を続けていますが、日本政府は米軍の言いなりかのような振る舞いを続けています。

生息する全ての生き物たちの居場所を奪い、侵すことは決して誰もしてはいけません。実際に沖縄の海を見て、住民の生の声を聴いて改めて沖縄の海を守りたいと思いました。



キャンプシュアブのフェンスにメッセージ付け

ひめゆり学徒隊

3日目はアブチラガマ(糸数豪)とひめゆり平和祈念資料館見学に行きました。アブチラガマとは全長270mの鍾乳洞で数百の兵員を収容できるように整備され一時600人以上の負傷兵で埋め尽くされました。暗闇の中、食べられないことも治療する事もできず、亡くなつても埋葬されることもなく、遺体が積み重ねられていく様子を想像するとまさに地獄です。

その後ひめゆり平和祈念資料館へ行きましたが今回の沖縄支援で最も印象に残った場所になりました。

米軍の沖縄上陸作戦が始まり沖縄師範学校のまだ15、6歳の女子生徒が平穏な日常から一変、食べることも寝ることもできず地獄のような労働をさせられました。激しい砲撃の続く中で突如の「解散命令」に絶望し、米軍が包囲する戦場を逃げ惑い、砲弾やガス弾、自らの手榴弾で命を落としました。資料館には少女たちの最期の状況と写真が壁中に並べられていました。それはあまりにも辛く戦争なんて悲惨な出来事は決して繰り返してはいけないと訴えているようにみえました。



高江・N1で集合写真

安心して生活できる環境を...

3日間の学習を通して沖縄の戦争の傷跡とまだまだに戦い続けていること、それが米軍だけではなく日本政府も対象になつていることに衝撃を受けました。私たちの住む日本が誰もが安心して生活できるように、国民にとつて何が正しいのか訴え続けなければいけないと思えました。

参考文献:『平和学習のための沖縄』

新入職員紹介

薬剤師: 関根 千佳

(せきね ちか)

昨年12月まで東京の薬局に勤務していましたが、今年1月からあおば薬局高崎店で働いています。

大学卒業後しばらく東京に住んでいましたが、2年ほど前に地元高崎に戻り、約2年間は高崎で働いていました。通勤時間が長いので早く、眠い目をこすりながらの通勤でしたが、新幹線から見る朝日と白衣観音と富士山(熊谷く大宮辺りで見えます)にパワーをもらっていました。

相談しやすく親しみやすい薬剤師を目指していますので、薬のことも、わからないことがありましたらお気軽に声をかけてください。皆様のお役に立てると嬉しいです。これからもどうぞよろしくお願いたします。

