



「しびれ」いっても色々なタイプのしびれ方があって、何と表現したらいいのかわからないことが多くあります。何か感覚の違和感があるときに、人は「しびれる」と表現します。まず、ここでは大きく、3つのタイプにわけてみましょう

①「触り心地がわからない」

これは、何かを触っているのはわかるのですが、はっきりとした部位や性状などが、今一つはっきりしない状態です。これを触覚の障害といいます。例えばいつも使うもの周りのものを用意してみてください。そう、歯ブラシなどがいいでしょう。目をつぶって握ってみてください。普通は「あっ、これは歯ブラシだ」とわかりますが、もし右手ではわかるのに左手では今一つはっきりしないとなれば、これは左手に触覚の障害があるかもしれません。同じように左右の足の裏、太もも、顔などで試してみてください。

②「熱い・冷たい・痛いかわからない」

これは、「熱い・冷たい・痛い」という温度や痛みの感覚がはっきりしなくなる状態です。これを温痛覚の障害といいます。温度と痛みの感覚はほぼ同じ神経経路をたどって脳に伝えられます。例えば、お風呂の湯船に手をいれて湯加減をみますよね。もし、右手で感じる湯加減と左手で感じる湯加減に違いがあったら、これは温痛覚障害があるかもしれません。

③「ジリジリする」

これは、もっとも多い「しびれ」の感覚でしょう。痛いわけでもなく、鈍いわけでもなくなんとなくビリビリ、ジリジリする、ちょうど長い間正座した後足がしびれるような感覚です。

では次に「しびれる」場所について整理してみましょう。

両方の手先、足先がまるで手袋や長靴をはいたように、「触り心地がわからない」「ジリジリする」しびれがあるときには、糖尿病による末梢神経障害の可能性があります。

片方の腕から手または太ももから脛・足にかけて、特に内側か外側のどちらかに強い「触り心地がわからない」「ジリジリする」しびれがあるときには、首の骨もしくは腰の骨に異常がある場合があります。

急に片方の手先と口の周囲に「ジリジリする」しびれが出現した時には、脳の中心部で小さな脳卒中を起こした可能性があります。大きな脳卒中に進展する前にかかりつけ医に相談しましょう。

腕や手の湯加減、「熱い・冷たい・痛いかわからない」ということがあれば脊髄空洞症という病気が隠れているかもしれません。

交通事故などで顔や頭をぶつけていないけど首を痛めた場合、顔の「触り心地」はわかるけれども「熱い・冷たい・痛いかわからない」ということがあれば、首の脊髄が傷んでいる可能性があります。これは「触り心地」の神経核と「熱い・冷たい・痛い」の神経核が別の場所にあるためにおきます。

この様に「しびれ」といっても、しびれの種類や場所によって原因となる疾患が異なってきます。まず、かかりつけ医に相談してみましょう。