

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

宮重希典先生
みやしげ内科クリニック・院長



しびれについて

しびれは、ビリビリ・ピリピリ・触ると嫌な感じがするという感覚障害の1つですが、中には脳卒中による運動麻痺もしびれと表現する人もいます。

まず顔のしびれについてですが、しびれ・しび痛み（しびれと痛みが混在する）の訴えで一番多いのは、三叉神経痛（非常に痛い）です。この症状が発作的だと三叉神経痛が強く疑われ、非発作的だと脳腫瘍や多発性硬化症も考えなければなりません。

次に手足についてですが、一番見逃したくないのは、急性の動脈の閉塞です。特に手の場合は、側副血行路（バイパス）が発達していて、血色不良がはっきりせず、しびれが主な症状という事があります。足の場合は、側副血行路が発達していないので、はっきり血色不良が現れます。手足の動脈閉塞の原因としては、心房細動が多いようです。足の閉塞が圧倒的に多く、時に手に起こる時もあります。

次に日常的に多く見られる頸椎症によるしびれです。これは神経根の障害で起きるしびれで、最初は頸部痛、肩回りの痛みが必ず先行します。その後、平均1か月後くらいからピリピリしたしびれが手に出ます。このように一側のしびれが出た場合は、頸椎症の神経根症状と考えます。同じ手のしびれの中には、手根管症候群がありますが、先行する首や肩の痛みがないのが特徴です。

後、脳卒中でも視床という場所だと、口の周りや親指と人指し指に限局したしびれが出る事があります。

また、両手がしびれるような場合は、脊髄そのものが障害されている頸部脊髄症という事もあります。

以上大雑把ですが、しびれについて少しお話ししました。

「つがる市姉妹都市国際交流事業」参加者募集

アメリカホームステイ体験参加者募集（国外事業）

国際交流を通じて異国の文化や習慣を体験してみませんか。国際語である英語の習得や広い視野を持った国際感覚を身に付けることは、その後の人生に大きな影響を与えるほど貴重な体験となるでしょう。

■行先：アメリカ合衆国メイン州バス市、ニューヨーク市など

■期間：平成29年8月10日(木)～8月20日(日)

■人数：12人以内 ※人数が多い場合は、選考および抽選によって参加者を決定します。

■対象：中学1年生以上のつがる市民

■費用：自己負担10万円 ※このほかパスポート取得費用や海外傷害保険料等は別途ご負担いただきます。

■内容：ニューヨーク市内見学、メイン州知事・バス市長表敬訪問、日本文化交流、アウトドア体験、博物館見学、ショッピング体験など ※バス市での滞在は原則としてホームステイとなります。

■申込締切：平成29年4月21日(金)

ホームステイ受入れホストファミリー募集（国内事業）

日本にいながら、つがる市の姉妹都市である米国メイン州バス市の方と交流できるホームステイの受入れプログラムです。バス市から来日し、本市に滞在する方々の宿泊先となるホストファミリーを募集します。

■期間：平成29年7月27日(木)～8月7日(月)

■人数：バス市からの来日者は20人を予定

■内容：ホストファミリーには、宿泊場所・朝食・夕食の提供や集合場所までの送迎等をお願いします。※ホストファミリーにはつがる市姉妹都市協会から食事代等の補助として5万円支給されます（ただし協会への入会が必要）。バス市訪問団の皆さんは、平日の日中は市職員が引率をして市内見学などをします。

■申込締切：平成29年5月31日(水)

【申し込み・問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111（内線351）

