

オアシスだより

むずむず脚症候群

オアシス第二病院
院長 高畑 克徳

神経内科という科をみなさんご存知でしょうか。精神科と間違われることがしばしばありますが、神経内科では全身の診察から「脳」や「脊髄」、「末梢神経(主に手足の神経)」、「筋」のどこに障害があるかを推測し必要な検査を組みます。全身の診察には『問診(患者さんのお話を聞く)』も含まれており、他の科と比べて問診に時間を要すこともあります。今回は問診で診断がつく『むずむず脚症候群(正式名称は下肢静止不能症候群)』についてのお話です。診断基準は「1.脚を動かしたいという欲求が強く存在し、また通常その欲求が、不快な下肢の異常感覚に伴って生じる」、「2.静かに横になったり座ったりしている状態で出現し、増悪する」、「3.歩いたり下肢を伸ばすなど運動によって改善する」、「4.日中より夕方・夜間に増強する」という4項目と薬剤効果があるなどの項目が含まれます。『下肢に』と記載されていますが、実際は上肢や体幹にも症状が出る場合があります。これを簡単に伝えると『夕方から夜にかけて増悪する異常感覚(しびれや熱さ、冷たさ、気持ち悪さなど)があり、歩いたり体操したり、体を動かすと症状が軽くなる、消失する病気』です。症状があてはまる方がいらしたら、私の外来を受診頂ければ幸いです。



栄養 コラム

～ 上手に水分補給を
しましょう ～



6月～9月は特に暑い日々が続きます。そのため状況に合った水分補給の仕方を選びましょう。

水・麦茶・ほうじ茶等

基本的には水や麦茶などの甘味のないものを飲みましょう

スポーツドリンク

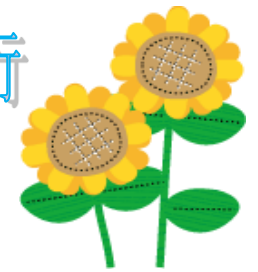
高温下での運動や激しい運動・食欲不振の時

※糖分や塩分が多いため、毎日飲むのは控えましょう

経口補水液(OS1など)

脱水症・嘔吐・下痢の時

第48号 令和4年8月1日発行



～リハビリコーナー～

40代や50代の女性に多い「ばね指」とも呼ばれるこの症状。炊事・洗濯など水仕事による冷えが原因とも考えられています。手の甲や手のひらにある骨の間の筋膜を押し伸ばし、血流を効率よくスムーズにして痛みを解消しましょう。ツボ押し棒を使うと、力の弱い人でも適度に刺激できます。

骨間筋…指の骨と骨の間に指先を入れ、骨に沿って軽く押していく。

母指内転筋…親指の付け根をボールに乗せて体重をかける。



気持ちの良い部位を10秒×2セット程度ずつ圧迫し、痛みのない範囲で行いましょう。

