

医

からだにいいはなし

手根管症候群

寒い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今回は指の痛み、しびれを起す手根管症候群のおはなしをします。

人差し指、中指にしびれや痛みがおこり、くすり指、親指に及ぶこともあります。この痛み・しびれは夜間や早朝に強くなり、手を振ることで痛みは軽くなるようです。

親指付け根の筋力低下としびれ・痛みのため、指を使う細かい作業が困難となります。これは正中神経が手首にある手根管というトンネルを通過して、神経が圧迫されしびれや痛み・知覚障害をおこします。

原因としては、腱鞘炎・手の過度の使用・手首の骨の骨折後の後遺症・腫瘍形成・長期間人工透析を受けている方など、これらが発症の要因となるようです。

手首をたたくと、しびれ・痛みが指先に響く、手首を手のひら側に曲げると手指にしびれ・痛みが出るなど簡単に診断ができます。

頸椎の障害や糖尿病の合併によって同様な症状が認められる場合もあるので鑑別診断が必要です。

これらの症状が気になる方は、医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所
山本 洋・大川 剛史

「うつ病」を知っていますか？

いつもと違う体の症状が出ているのに病院では「異常なし」と診断された、これといった治療もなく病院を転々としてしまう…といったことはないですか？もしかするとうつ病の初期症状かも知れません。今回は、誰もが発症する可能性のある「うつ病」について紹介します。



【うつ病の仕組み】

うつ病は、生活や環境の変化によって発症することが多く、病気・失業・退職・別居・離婚・引越などのストレス要因によって脳内の神経伝達物質のバランスが崩れ発症すると考えられます。しかし、そのしくみはまだ明確になっていません。

【うつ病の症状とは…】

表情が冴えない ふさぎ込む 眠れない
食欲がない 身体の不調を訴える
疲れやすい自分を責める 仕事の能率が低下 欠勤が目立つ ソワソワ・イライラする 悲観的な考えや自殺を考えてしまう など

【どんなタイミングでうつに…】

- ・ 荷おろしうつ（大役をこなした後に…）
- ・ マリッジブルー（結婚を機に…）
- ・ 空の巣症候群（子育て後の役割の喪失感から…）
- ・ 退行期うつ（更年期・閉経期・初老期をきっかけに…）
- ・ 老年期うつ（退職や死別などをきっかけに…）

など、社会的立場や家庭内での役割など、生活環境の変化に伴いさまざまなうつ病の発症があるようです。

【どんな時にうつ病を疑うの…】

- 気分の落ち込みが2週間以上続くとき
- 「食べる」「寝る」「遊ぶ」が、ストレス解消として機能しなくなったとき
- 身体の不調が続くが、病院にいても何ともないと言われる
- 時間が解決してくれると期待できなくなったとき など

また、高齢者の「うつ」の特徴として、うつ症状そのものより、身体症状や身体的愁訴、こだわりや恐怖症状が優先したり、認知症と間違われたりする事もあるようです。

【うつ状態にある方への接し方のヒント】

○ 「気の持ちよう」「気合いを入れる」など、むやみに励ましたり自分の考えをおしつけない。

元氣になれないことや、そのしんどさを受け入れ、受け止めてあげてください。

○ 症状に振り回されない。

症状の一つ一つに目くじらを立てたり、不安がったりせず「いつも見守っているから、安心して」の気持ちを大切に。

○ 症状が長期化する、自殺をほのめかす、などがあれば専門機関への相談や受診を促してあげましょう。

長引けば本人も辛く次第に悪化してしまうこともあります。カウンセリングや薬物療養が改善に結び着きます。

社会情勢やライフスタイルの変化に伴いストレスフルな生活を送る人々が増えています。豊かさや便利さを追求する一方、人生の要所要所で適応障害やうつ病といった心の病に悩む人も増えています。

こころの健康を保つことは、体の健康を保つことと同じくらい大切です。時に弱音を吐きながら、人にも頼り、のんびりといきませんか？

【お問い合わせ先】
健康福祉課 ☎22-3115