

健康管理センター

「JAおおいた女性部総会に参加しました!!」

「大分県厚生連健康管理センターの健康増進活動」

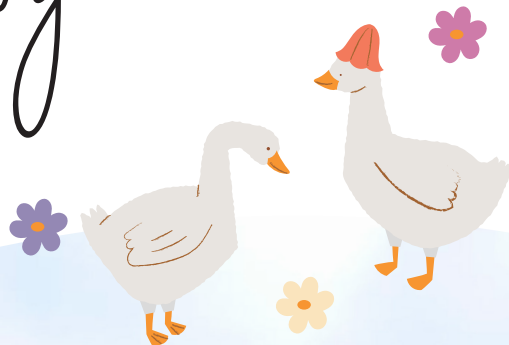
介護老人保健施設シエモア鶴見

「季節のお食事」

健康のワンポイント

「意外と強い! 6月の紫外線にご注意を」

すこやか
Sukoyaka



「しびれ」の診断と治療について

神経内科 部長 藪内 健一



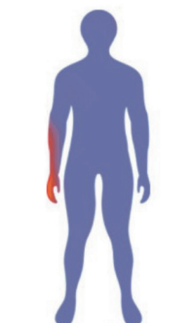
しびれは身近な症状でありながら、その原因や治療法についてはあまり知られていないことも多く、中には脳出血や脳梗塞などの深刻な疾患による症状である場合もあるので、不安を抱えて来院される方も少なくありません。本稿では、「しびれ」とは何か、その原因や検査、治療について分かりやすくご説明いたします。

しびれとは？

「しびれ」と一口に言っても、その感じ方は人それぞれです。ビリビリ、ジンジン、チクチクといった変な感覚や、触っても感覚が鈍くなっている状態など、実際には様々な症状が含まれます。これらは医学的には「異常感覚(dysesthesia)」や「感覚鈍麻(hypesthesia)」と呼ばれ、神経のどこかに異常があるサインであることが多いです。少し詳しく言うと、全身の皮膚や関節に張りめぐらされている「感覚受容器」から、「末梢神経」、「神経根」、「脊髄」、「脳」まで続く感覚神経の伝導路の、どこが障害されていてもしびれは生じ得ます。従って、しびれの原因となっている病巣を正しく診断することは、実はそれほど簡単ではありません。

しびれの分布と障害部位

それでも、解剖学的な知識を用いることで、しびれの分布(どの部位に症状が出るか)を詳しく問診して診察すれば、障害されている神経の部位をある程度推定することができます。神経内科医はこうした障害部位の決定を得意にしています。以下、代表的なケースを挙げていきます。



単神経障害
mononeuropathy



多発神経障害
polyneuropathy



多発単神経障害
mononeuropathy
multiplex

- 左右対称に両足先から始まるしびれ：
糖尿病、ビタミン欠乏、膠原病、薬物中毒などによる末梢神経障害（ポリニューロパチー）が疑われます。
- 片手の親指から薬指（の親指側）にかけてのしびれ：
手首を通る「正中神経」が手首の使い過ぎによって圧迫される「手根管症候群」が疑われます。
- 片手の小指と薬指（の小指側）のしびれ：
肘を通る「尺骨神経」が肘の部分で圧迫される「肘部管症候群」が疑われます。
- 首を動かすと手に電気が流れるような痛みを伴うしびれ：
頸部の神経根の圧迫（頸椎症性神経根症）が疑われます。
- 両脚全体のしびれ：
頸髄や胸髄といった脊髄の病変（脊髄症）が疑われます。速やかな受診が望めます。
- 体の右半分、あるいは左半分の顔面・手足のしびれ：
脳梗塞や脳腫瘍など、脳の異常が疑われます。速やかな受診が望めます。

このように、「どこが」「どのように」しびれているかを詳しくうかがうことが、診断の第一歩となります。こうしたしびれの分布に従って病気に当たりをつけ、詳しい検査を進めていくことになります。

しびれの検査について ～神経伝導検査とは～

しびれの原因を調べるためには、詳しい問診や神経診察に加えて、血液検査、画像検査（MRIなど）、そして神経伝導検査などを行います。中でも神経伝導検査は、末梢神経に電気刺激を加えてその伝わり具合を調べる検査で、しびれの原因が末梢神経そのものにあるのか、そうでなければどの部位で障害されているのかを客観的に評価できる検査です。この検査は比較的短時間で済み、大きな痛みも伴いません。手足の末梢神経障害や絞扼性神経障害（神経の圧迫による障害）を診断する際に特に有効です。



しびれの治療

しびれの治療は、原因に応じて異なります。たとえば、糖尿病による末梢神経障害であれば血糖コントロールが重要となりますし、ビタミンB群欠乏性の障害であればその補充が、薬物中毒であれば当該する薬物の中止が必要となります。その他膠原病や自己免疫性(自分の免疫が自らの神経を攻撃して生じる)末梢神経障害であれば、ステロイドや大量免疫グロブリン療法などといった、免疫を抑える薬が有効なことが多いです。

他方で、圧迫によって生じる障害である、手根管症候群や肘部管症候群、ある種の神経根症などでは装具療法や注射、時には手術など、整形外科的な治療が必要になることもあります。

なお、中枢神経系、つまり脊髄や脳の障害によるしびれに対しては、脳卒中、脊髄炎など、原因によって治療は異なりますが、一般に中枢神経系の神経細胞は一度死んでしまうと再生しませんので、直ちに入院治療が必要となる場合が多いです。なるべく早く受診するようにしましょう。



その他、原因がはっきりしない場合であっても、ビタミンB₁₂の補充や神経の興奮を抑える薬(抗てんかん薬や抗うつ薬など)で症状の緩和を図ることが可能です。生活習慣の見直しや、理学療法(リハビリ)も有効な場合があります。

以上、しびれについて概説しました。「しびれ」は日常的な症状でありながら、放置すると進行したり、後遺症を残したりする疾患が隠れていることがあります。少しでも不安を感じたら、どうぞお気軽にご相談ください。神経内科では、丁寧な診察と専門的な検査を通じて、皆さまの安心と健康をサポートいたします。





大分県厚生連
健康管理センター

JAおおいた 女性部総会に参加しました!! ～大分県厚生連健康管理センターの健康増進活動～



大分県厚生連健康管理センターは、保健師による健康講話・健康相談、事務員による健診予約相談会を通じて、組合員の健康増進活動に取り組んでいます。先日は、毎年4月から5月にかけて県内各エリアで開催されるJAおおいた女性部総会に参加しました。来場者からは「自身の健康について、いろいろと相談することができた。何をするにも元気が一番。年に一度は健康診断を受けて全身のチェックをしようと思った。」との声が聞かれました。

日々の忙しさに追われ、つい自分の健康を後回しにしていませんか。高血圧や糖尿病、がんなどの病気は自覚症状がほとんどなく、知らないうちに進行していることもあります。年に一度の健康診断は、ご自身だけでなく大切なご家族の安心を守る大切な一歩です。

大分県厚生連健康管理センターでは、JA組合員や職員の方をはじめ、一般企業の方、学生、配偶者の方を対象としたがん検診や特定健診など補助金を活用したさまざまな健康診断を幅広く実施しています。ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、年に一度の健康診断は是非、大分県厚生連健康管理センターをご利用ください。



大分県厚生連健康管理センター

TEL:0977-23-7112 (代表)
0977-75-6154 (予約専用)
FAX:0977-23-7976
<https://www.ok-kenkou.com/>





お誕生日会等の昼食をご紹介します。

お誕生日会

毎月のお誕生日会では、旬の食材を使ったお食事をご提供しています。少しでも季節を感じていただけるようメニューを工夫しています。

2月 お誕生日会



- ・巻き寿司
- ・甘酢生姜
- ・とり天
- ・すまし汁
- ・豚肉と里芋の煮物
- ・オレンジ

3月 お誕生日会



- ・赤飯
- ・茶碗蒸し
- ・天ぷらの盛り合わせ
- ・千切沢庵
- ・椎茸と厚揚げの煮物
- ・みかん

2月 バレンタインデー



- ・チキンライス
- ・コルスローサラダ
- ・白身魚のフライ
- ・コンソメスープ
- ・オーロラソース
- ・パイナップル

バレンタインには、チキンライスやオーロラソースなど、赤やピンクを意識した華やかなメニューにしています。

4月 お誕生日会



- ・いなり寿司
- ・お吸い物
- ・春の天ぷら盛り合わせ
- ・メロン
- ・ごま豆腐
- ・桜大根

5月 お誕生日会



- ・筍ご飯
- ・すまし汁
- ・とり天
- ・メロン
- ・菜の花の柚子みそ和え
- ・千切沢庵

3月 ひな祭り



- ・ちらし寿司
- ・あさりのお吸い物
- ・すり身蒸し
- ・桜ゼリー

桃の節句には定番のちらし寿司をご提供しました。ちらし寿司はご利用者さまからのリクエストが多い一番人気のメニューです。

今年は季節ごとの行事食に加えて、不定期に日本全国のご当地料理をご提供しています♪

鹿児島県

日本全国ご当地料理

- ・奄美の鶏飯
- ・五色なます
- ・水ようかん
- ・さつま揚げ
- ・なめこの赤だし汁

今回の「日本全国ご当地料理」は<鹿児島県>です。

奄美の鶏飯は、通常のとり飯とは異なりスープをかけて食べるお茶漬け風の料理です。「初めて聞いた」とおっしゃるご利用者さまがほとんどでしたが、お茶漬け風でさらさらと食べやすかったようで「美味しかった!」と大変好評でした。



職員研究発表会を開催



2025年5月29日～30日の2日間にわたり、2024年度職員研究発表会を開催しました。

JA大分厚生連では、毎年、職員の学びや医療・看護の質向上を目的として、鶴見病院・健康管理センター・シェモア鶴見に勤務している2年目・5年目の職員を対象に研究発表会を実施しています。今年度は28演題の発表がありました。

事例検討では、患者さんやご家族との関わりを理論や文献を用いて振り返り、今後のケアに活かそうとする学びが見られました。また、各部署で課題となっていることや、さらに質の向上を目指して

取り組んだ内容について、現状分析や実践の結果が報告されました。

聴講者からは活発な意見や感想が寄せられ、発表者だけでなく、参加した職員全員の学びの機会となりました。

今後もこうした取り組みを通じて、職員一人ひとりの専門性の向上とチーム医療の質のさらなる向上を目指してまいります。



特定行為研修施設としての新たな一歩 2025年4月7日 開校式開催



本年度より、当院は厚生労働省の指定を受け、特定行為研修施設としての新たな研修体制を整えることとなりました。その第一歩として、2025年4月7日、院内開校式が執り行われました。

この開校式には、院長、副院長、事務部長、看護部長、指導看護師長が参列し、今後の研修生の成長と活躍を期待する言葉が交わされました。今年度の入講生は、ICUに所属する看護師の河原さんと井上さんの2名です。彼らはこれから専門的な知識と技術を磨き、より質の高い医療を提供できるよう研鑽を積んでいきます。

厚生労働省が定める特定行為研修制度は、看護師が一定の診療補助行為を安全かつ適切に実施できるよう、専門的な知識と技術を習得することを目的としています。特定行為には、動脈血液ガス分析、栄養及び水分管理に係る薬剤投与、人工呼吸器の管理などが含まれ、これらの行為を適切に実施するための研修が行われます。

特定行為研修施設としての指定は、当院にとって大きな飛躍であり、今後の医療の質向上に向けた重要なステップとなります。研修を修了した看護師は、医師との協働のもと、より高度な医療行為を担うことができるようになり、患者の安全と医療の質向上に貢献することが期待されています。

これからも、より良い医療環境を築いていけるよう努めてまいります。



意外と強い！ 6月の紫外線にご注意を



6月はまだ夏前と思われがちですが、実は紫外線がとて強くなる時期です。晴れの日はもちろん、曇りの日でも紫外線は肌に届いています。知らないうちに日焼けをしていた、ということも少なくありません。



「ちょっとの外出でも紫外線対策を忘れずに」

- ・日焼け止めを毎日の習慣に
朝の身支度と一緒に日焼け止めを塗りましょう。
顔・首・腕など、日差しを受けやすい部分が特に大切です。
- ・帽子や日傘を活用
外出時間が短くても、帽子や日傘で日差しを避けることで肌へのダメージを防げます。
- ・目の保護も忘れずに
紫外線は目にも影響します。サングラスやUVカットの眼鏡でしっかりガードしましょう。

紫外線対策は夏だけではなく、6月からが大事なスタートです。今から習慣にして、元気に夏を迎えましょう！

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA 名	エリア名		受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東	0
		姫島	2
		杵築	43
		山香	0
	中部エリア	大分	9
		由布	2
	南部エリア	臼杵	18
		野津	1
		佐伯	2
	豊肥エリア	豊後大野	0
		竹田	1
	北部エリア	豊後高田	7
		中津	2
		宇佐	2
		安心院	2
	西部エリア	日田	0
		玖珠	12
		九重	0
JA べっぴん日出			0
大分大山町農協			0
下郷農協			0
合 計			103
4月受診者数			4,946

編集後記

今月の特集は「しびれ外来」でした。手や足のしびれは、つい「年のせいかな？」と見過ごしてしまいがちですが、実は治療が必要なケースもあります。気になる症状がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

M.M

