

## Q 首の左側がしびれます

3か月ほど前から首の左側がしびれます。今、字を書いていてもしびれています。約10年前に腱板断裂の手術を受けましたが、それが原因でしょうか。

●70歳代・男性 ●高血圧、腎臓病、肺炎の薬を服用中

## A

ご質問を拝読するかぎり、首の左側のしびれは頸椎（首の骨）に何らかの問題が起こっている可能性が高いと考えます。以前に受けた肩の手術との関係を心配されているようですが、その可能性は低いと思われます。腱板断裂などの肩の病気では、通常、しびれではなく痛みが生じ、症状の部位も首の左側などではなく、肩が痛いとは表現されることがほとんどです。

しびれは神経の異常によって生じます。また、しびれという言葉は、ジンジン、ビリビリなど異常感覚を意味することも

あります。一方、痛みは炎症による痛みと神経の損傷や異常によって引き起こされる痛み（神経障害性疼痛）に大別されます。神経障害性疼痛は、焼けつくような痛みなどと表現されますが、実際には痛みとしびれを厳密に区別することは困難です。

ご質問者は70歳代ですので、まずは加齢によって頸椎が変形する「頸椎症」を疑うべきだと思います。変形した骨によって神経根（脊髄から左右に枝分かれする細い神経）が圧迫される「神経根症」の場合は、首の片側から肩、腕、手へしびれや痛みが生じます。また、脊髄が圧迫される「脊髄症」の場合も、初期には手にしびれが生じます。頸椎症では、痛みやしびれが出ている側や後ろに頭を傾けると症状が強くなるのが特徴です。原因をはっきりとさせるには、整形外科専門医による診察に加えて、MRI検査などを受けることが必要です。

頸椎症による痛みやしびれに対しては

鎮痛薬が有効です。アセトアミノフェンという解熱鎮痛薬は、効果は緩やかですが副作用が少なく、長期の使用も比較的安全です。ご質問者が腎臓病の治療を受けていることを考えると、アセトアミノフェンは適切な薬と考えます。そのほか、神経障害性疼痛治療薬も選択肢に入ると思います。

痛みやしびれが強い場合は、頸椎カラー\*の装着が有効なことがあります。また、頸部や胸部、背部の柔軟性を改善するストレッチや、筋肉の持久力（筋肉を長時間使い続けられる能力）の向上などを目的とする運動療法もお勧めです。医師とよく相談してみてください。

### 山崎正志

いちほら病院 名誉院長  
筑波大学 名誉教授



やまざき・まさし  
1983年千葉大学医学部卒業。専門は整形外科。特に脊椎脊髄疾患の診断と治療

\* 首の動きを制限するための医療用具。

## 今月のプレゼント

株式会社薬師堂

ソンバユ ミニ ジャコウ 30mL

「馬油といえはソンバユ」でおなじみの薬師堂から、持ち歩きに便利な6つの香り付きソンバユ ミニが発売中。お肌の乾燥が気になるこの時期、手軽に外出先でもソンバユの香りを楽しんで、保湿やお肌のケアをしてみませんか？

(商品に関するお問い合わせ)

株式会社薬師堂 お客様係 ☎0120-182-114  
受付時間 9:00~17:00 (月~金 祝日を除く)

イチバンハダニイヨ

10  
名様



無香料・バニラ・クチナン・ヒノキ・ジャコウ・ローズの中から「ジャコウ」を1本プレゼント。

オリジナル図書カード

NHKテキストキャラクター・ニココのかわいい図書カード500円分です。



15  
名様

## 募集要項

### ■今月のプレゼント

左ページのアンケート用紙または手紙・はがきに、ご希望の商品、ご住所・お名前・電話番号などをご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。

#### ●ご応募の締め切りは

2025年1月3日(当日消印有効)です。

- 当選者発表は、発送をもってかえさせていただきます。
- プレゼントは放送およびテキスト本文とは関係ありません。

### ■おたより

左ページのアンケート用紙または手紙・はがきに、テキストへのご感想や番組・テキストで取り上げてほしいテーマ、ご住所・お名前・電話番号などをご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。

[宛先]

〒150-8081

NHK出版「きょうの健康」係

- テキスト編集や番組制作の参考にさせていただきます。また、お書きいただいた内容を誌面(電子版を含む)に掲載したり、番組で紹介したりすることがあります。おたより掲載の可・不可については、アンケート用紙にチェックを入れるか明記してください。ペンネームをご希望の方はペンネームを明記してください。
- いただいたおたよりは、編集の都合上、趣旨を変えずに文章に手を入れることがあります。
- 10月1日より郵便料金が改定になりましたのでご注意ください。

### ■「なんでも健康相談」へのご相談

左ページのアンケート用紙または手紙・はがきに①~⑦をご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。

- ①これまでの経過 ②現在の症状 ③相談したいこと ④使用中の薬 ⑤これまでにかかった病気 ⑥年齢・性別・身長・体重 ⑦婦人科系の病気の場合は初経・閉経の年齢。呼吸器系の病気の場合は喫煙の有無

〒150-8081 NHK出版「きょうの健康」なんでも健康相談係

- 「なんでも健康相談係」にお寄せいただいた個人情報は、本コーナー以外では使用いたしません。また掲載の場合は匿名とし、個人を特定しない形でお手紙の内容を医師に伝えます。
- 医師への個人的紹介依頼やご質問はお受けできません。

インターネットでもご応募いただけます。  
締め切りは12月18日です。

<https://nhktext.jp/kenko-enq>  
パスワード 1106



- いただいたおたよりなどはご返却いたしません。
- 医師や医療機関、著者への紹介依頼やご質問はお受けできません。
- アンケート集計およびプレゼント発送の際、業務代行業者に応募者の方の個人情報を提示することがあります。

- 表紙イラスト=ハラアツシ
- 表紙・フォーマットデザイン=西野直樹
- 取材・編集協力=五十嵐広美/オフィス201/サンビジネス/寺島みどり/仁平潤子/沼田かおる/吉岡美華子
- レイアウト・データ制作=竹盛若菜/ティオ/中道智子/西野直樹/ファンタグラフ/本橋雅文/センターメディア
- 撮影=小松士郎/鈴木康弘
- 校正=円水社

※医療に関するご相談にはお答えしておりません。ご了承ください。

## NHK きょうの健康

12月号 No.441

2024年11月21日発行・発売

編集……日本放送協会

NHK出版

©2024 NHK

協力……NHKエデュケーション

発行……NHK出版

〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町10-3

☎0570-009-321 (問い合わせ)

☎0570-000-321 (注文)

☎0570-002-145 (広告)

ホームページ <https://www.nhk-book.co.jp>

印刷・製本……大日本印刷

本誌の無断複写(コピー、スキャン、デジタル化など)は、著作権法上の例外を除き、著作権侵害となります。

脳卒中／低血圧・低体重・低血糖／まひ・脱力 神経の病気／坐骨神経痛／大腸憩室

NHKテキスト

# きょうの健康

冬は特に危険



# 脳卒中 再発予防

「アンコール放送」  
骨粗鬆症

12  
2024



低いのも要注意

低血圧・低体重・低血糖

まひ・脱力 神経の病気

多発性硬化症

視神経脊髄炎

ギラン・バレー症候群

2大テキスト企画

① 坐骨神経痛  
② 大腸憩室  
しびれと痛みを改善  
と言われたら

100歳レシピ  
減塩料理



12月2日～12月30日

Eテレ 月～木 午後8時30分～8時45分

再放送(翌週) Eテレ 月～木 正午～午後0時15分

きょうの健康セレクション Eテレ 水～金 午前6時10分～6時25分  
※今月号には掲載していません。

NHK+  
どこでも、NHKの番組を