

# 今月の健康ナビ Q&A

今月の痛みの相談は事務職の20代後半の男性から。相談内容は「足の親指のシビレがつづいている」というものだ。さっそく、ソフィア整骨院の古川さんと先生にこの症状の傾向と対策について聞いてみた。

**Q** 1週間ほど前から足の親指にシビレを感じています。

痛いというほどではないのですが、触ったりするとシビレを感じる程度です。整形外科では椎間板ヘルニアの可能性も指摘されたのですが、

実際のところどうなのでしょう。

**A** かならずしも椎間板ヘルニア由来の症状とはかぎりません。仮に椎間板のヘルニアだとしたら、いきなり足先や指先といった末梢の部位ではなく、まずは腰に痛みを感じるはず。とくに腰の周囲に痛みを感じなければ、安心していいと思います。

**Q** では、何が原因でシビレが生じているのでしょうか。

**A** シビレの原因にはいろいろな要因があります。ひとつには、寒い時期に足先が冷えたことで、シビレを感じている可能性があります。まずはお湯で足先を念入りに温めてみてはどうでしょうか。血行不良による冷えが原因の場合は、その処置でシビレを解消できるはず。また、心身の疲労がシビレという



感覚を引き起こしているケースも考えられます。その場合は適度な栄養やリフレッシュが必要かもしれません。

**Q** 冷えや疲労が原因でない場合、そのほかにどんな原因が考えられますか。

**A** 坐骨神経痛や外反母趾などの可能性があります。坐骨神経痛は腰から太もも、足先にかけて痛みをとまなうシビレ様の症状です。関連する筋肉の緊張が強くなると、歩くこともままならなくなります。

あまりにもシビレが長引いて気になるようであれば、治療院に行つて腰から足先にかけての治療を受けてみるというでしょう。



●問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>



## ◆古川ふんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院