

【問い】水が20ℓ入ったタンクを持ち上げて上体をひねり、左脚が上がらなくなりました。数日で回復し、また同じ状況で軽い痛みを感じましたが治りました。その後、23kgのプランターを持ち上げ、夜中に右のふくらはぎが痛くなりました。病院に行かなくても大丈夫でしょうか。(男性、73歳)

KARTE
カルテ
Q & A

脚の痛み



井上隆弥医師

【答え】痛みには、体の異常を知らせるアラームの役割があります。ですから、問いの方の痛みの本質にあるものを見極めないといけません。年齢や作業内容を考えると、おそらく体が

病気のサインの可能性も

丈夫な方でしょう。でももしかしたら、もともと何か病気があって、そのアラームサインが出ているのかもしれないし、年齢とともに体力が衰えてきただけかもしれません。

症状が出てくるのは脚だけですが、かかりつけ医や整形外科で全身を調べることをお勧めします。例えば、腰部脊柱管狭窄症や閉塞性動脈硬化症といった骨や血管の病気が見つかることがあります。痛みで怖いのは、痛い場所が必ずしも悪いとは言えないことです。検査で病気を

見つけて適切に対処すれば、痛みの治療につながります。また、人の脳は複数の感覚を同時に認識することができません。もし何らかの病気の影響で手脚に「痛みやしびれ」の症状が出ていても、手のしびれは困

このコーナーに相談したい具体的な症状をお寄せください。採用分について医師が紙上でお答えします。〒6550-8571 神戸新聞社報道部医療・科学チーム。下記のファクス番号、メールアドレスでも受け付けます。住所、名前、年齢、電話番号をお忘れなく。

特に病気が見つからず、症状が「こむら返り」だけというのなら、筋肉を伸ばすストレッチや芍薬甘草湯という漢方の特

効薬で痛みを和らげることもできます。今回の痛みは急性のものと考えますが、この痛みが慢性の痛みに移行しないようリハビリテーションなどを取り入れるのがいいと思います。

(兵庫県医師会、井上隆弥) 神戸市灘区、井上クリニックス 院長 木曜掲載

神戸新聞報道部医療・科学チーム
FAX 078.360.0629
iryou@kobe-np.co.jp

認知症予防
頭がいいラジオ

午前6時35分～42分

【来週の放送予定】30日＝