

# 手指のしびれや痛みを放っていませんか？

「手指が痛くて服のボタンをかけにくい」「箸を使いにくい」「ペットボトルの蓋を開けられない」……こうした症状をそのままにしていると、手指が動かしくなくなったり、痛みが慢性化したり、さらには指が変形することもあるので注意しましょう。

## 親指から薬指にかけてしびれや痛みがあるときは…

手指のしびれや痛みをもたらす病気にはさまざまなものがあります。例えば、親指から薬指にかけてしびれや痛みがあるけれども、小指と薬指の小指側はなんとなくないという場合は、手根管症候群が疑われます。

手根管とは、手首にある手根骨と靭帯に囲まれた空間です。この空間の中には、手指の感覚と動きをつかさどる正中神経が通っています。何らかの原因でこの神経が圧迫されると、手指のしびれや痛みを伴う手根管症候群を発症します。

この痛みを放置すると、圧迫された正中神経が傷み、指の感覚が鈍って動かしくくなります。さらに、親指の付け根にある筋肉のふくらみがやせてきて、物をつまんだり、握ったりできなくなります。こうなる前に医療機関を受診することが大切です。

## 肘の内側の骨の出っ張りを軽くたいてチェック

前述したように、手根管症候群では小指と薬指の小指側にはしびれは生じません。肘の内側の骨の出っ張りを軽くたたき、薬指の小指側と小指にしびれが出る場合は、肘の内側にある尺骨神経が圧迫されて症状が現れる肘部管症候群の可能性が高いと考えられます。

尺骨神経は肘の内側にある肘部管という空間を通過しており、小指と薬指の小指側の感覚をつかさどっています。そのため、尺骨神経が圧迫されると、小指と薬指の小指側がしびれ、進行すると指の感覚がほとんどなくなって、指先に力が入らなくなります。



軽くたたく

しびれをチェック

肘部管症候群は肘をよく使うテニスや野球などのスポーツ選手や、幼少期に肘を骨折したりケガをしたことがある人に発症しやすいことが知られています。また、加齢に伴って肘が変形しやすくなるため、特に中高年に多く見られます。

## 脳卒中や首の変形が原因で手指の症状が現れることも

親指をスムーズに伸ばしたり広げたりするのが困難な場合はドケルバン病のおそれがあります。腱鞘炎の一種で、親指の使いすぎなどが原因です。親指から小指にかけて指の第一関節に腫れや痛みが生じる場合はヘバーデン結節、親指の付け根にある第3関節に同様の症状が現れる場合は母指CM関節症の可能性もあります。

ここに挙げたのは手指そのものの病気ですが、時には脳卒中や首の骨の変形が原因となっていることがあります。手指に異常を感じたらすみやかに受診しましょう。

また、手指のしびれや痛みについてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

**回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
  - SNSを利用していますか?(A.利用している B.利用していない C.SNSが分からない) ※薬局からの情報提供の参考にいたします。
  - ②で「A」と答えの方は、当てはまるものを教えてください(A.LINE B.Facebook C.Twitter D.Instagram E.その他)
  - ①の薬局へのご意見・ご要望
  - Lifeへのご意見・ご要望
  - 郵便番号・住所
  - 氏名
  - 性別
  - 年齢
  - 電話番号
- ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://form.run/@life-2022021>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life2月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、3月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



**からだに嬉しいおやつセット**  
自然な甘みの引き立つ雑穀玄米クラッカー、低糖質で砂糖不使用の本格派チョコレート、老舗和菓子屋の糖質をおさえたようかんをセットにしてプレゼント。編集部でも評判のおいしい!

- 左:雑穀玄米クラッカー** 335円(税込) 酒田米菓 ☎0120-54-6220  
**上:ドクターズチョコレート(ダーク・ミルク)** 各599円(税込) マザーレンカ ☎0120-622-652  
**右下:糖質をおさえたようかん(こし餡・はちみつ・黒糖)** 各173円(税込) 榮太樓總本舗 ☎0120-284-806
- 商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

## お知らせ

**健康情報をWebでも**  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.e-classa.net/>  
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉  
答えは、「ユキマツリ」でした。

コ	カ	マ	シ	コ
ビ	ヤ	ク	ツ	イ
ソ	ド	モ	ト	ベ
ヘ	ン	ク	リ	ベ
イ	ト	シ	ミ	チ
キ	ウ	オ	ツ	カ

**次号予告** 3月号は「お手軽健康ごはん」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

# class A Life 2月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

# 花粉症 対策指南

■手指のしびれや痛みを放っていませんか?…4 おやつセットを100名様にプレゼント…4

## 家の中の花粉を除去すべし

**掃除機は手前に引く**  
掃除機は基本的に押してゴミをかき上げ、引いてそれを吸い取る仕組みになっています。花粉をしっかり除去するには掃除機を手前に引いて。

**床の掃除は朝イチがおすすめ**  
花粉はとても軽く、人が動くだけで舞い上がります。しかし、皆が寝静まっている間に、空中の花粉が床に落下。朝の掃除でそれらを一網打尽に。

**寝具は粘着クリーナーで花粉除去**  
日中はあまり人が入らない寝室。その間、寝具の上には花粉が落下している可能性が大。寝る前に寝具に粘着ローラーをかけて花粉を除去。

**帰宅時は玄関を開ける前に上着を脱ぐ**  
帰宅したら玄関の前で上着を脱ぎ、花粉をしっかり払い落として。手で払い落とすだけで衣類に付着した花粉が約3分の1になるという実験結果も。

**花粉の付きにくい素材を選ぶ**  
生地表面に凹凸のあるウールは花粉が付きやすい素材。外出するときは、表面がツルツルした素材を使った衣服を着るのがおすすめ。

## 家の外からの侵入を防ぐべし

**換気はカーテンを閉め 窓開け10cm**  
新型コロナウイルス感染症対策にはこまめな換気が大切。その際、カーテンを閉め窓を10cm程度開けると花粉の侵入をかなり減らせます。

**洗濯物は部屋干し、布団は乾燥機**  
室内に入った花粉の約4割は、外干した洗濯物や布団に付着したものであったとの報告が。洗濯物は部屋干し、布団は布団乾燥機を使用して。

**マスクにひと工夫**  
花粉を99%カットするインナーマスク  
鼻の症状を軽くするにはマスクの装着が有効。右のイラストのように、マスクの内側の鼻の下にガーゼでくるんだコットンを当てると、鼻に入る花粉を約99%カット。



**指南 その一 花粉を徹底的に排除すべし**  
花粉症の原因である花粉と接触しないことが肝心です。

**見逃しがちな トイレ・エアコン・ソファ**  
換気扇からの侵入や洋服の脱ぎ着により花粉が落ちやすいトイレ、室内の空気を吸い込むエアコン、ソファの座面とひじ掛けなどの隙間も要注意。

イラストレーション：寺山武士



# 自律神経を整えるべし

指南  
その二

意志とは無関係に血管や内臓の動きを支配する自律神経には、心身の動きを活発にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があります。交感神経が優位となって自律神経のバランスが乱れると免疫力が下がり、花粉への抵抗力も低下します。

## ストレスを発散すべし

### ストレスの原因を考える

自律神経が乱れる最大の原因はストレスです。仕事のプレッシャーや人間関係のトラブルなどだけでなく、季節や天候、気温、気圧などの外的要因が原因になることも。ストレスをためないよう上手に解消を。



### 香りでリラックス

アロマの中には副交感神経を刺激して心身をリラックスさせるものがあります。その代表がラベンダー。ラベンダーティーを飲んだり、精油でアロマテラピーを楽しんだりしてはいかがでしょうか。



### ウォーキングなどの軽い運動をする

適度な運動は、血液の循環を促し自律神経を整えますが、激しい運動だと交感神経が極度に高まり、かえって自律神経のバランスを乱すことに。ウォーキングやサイクリングなどの軽い運動がおすすめです。



### 深呼吸で横隔膜を動かす

自律神経は全身に広がっていますが、特に横隔膜の周囲に集中しています。自律神経は自分の意志で動かすことはできませんが、深呼吸で横隔膜をゆっくり動かすことで、自律神経を整えることができます。



### 花粉症と間違えやすい寒暖差アレルギー

昼夜の寒暖差が大きいときなどに花粉症に似た鼻症状が現れるのが寒暖差アレルギーです。一説には、寒暖差（およそ7℃以上）が刺激となって自律神経のバランスが崩れるのが原因とも。マスクなどで冷気が鼻・のどに触れるのを避けましょう。



## 生活習慣を見直すべし

### 朝日を浴びて体内時計をリセット

私たちの体には活動期と休息期という体内時計のリズムがあります。就寝中、休息期にあった体は、朝の太陽を浴びることで活動期が来たことを知り、交感神経が活性化し、心身の動きが活発になります。



### 睡眠の質と量を見直す

心身の動きを活発にする交感神経が優位になりやすい状態に眠りにつくと、眠りが浅くなり、睡眠の途中で何度も目が覚めるなど睡眠の質と量が低下。寝る前にリラックスして副交感神経を優位にして。



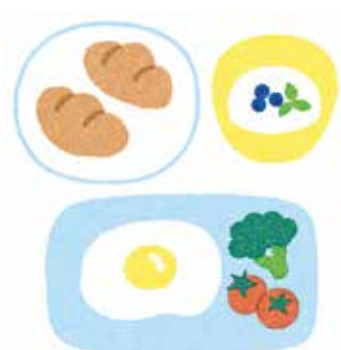
### ぬるめの湯船に浸かる

ぬるめの湯にゆったりと浸かると副交感神経が優位になり、寝つきがよくなります。湯温が高かったり、シャワーだけですませたりすると、逆に寝つきを悪くする交感神経を高めるので避けましょう。



### バランスの良い食事をとる

自律神経を整えるにはバランスの良い食事が基本です。朝食には自律神経を整えるセロトニンというホルモンの原料になるトリプトファンを多く含む乳製品や卵などを積極的にとって。



### モーニングアタック 起床時の強い花粉症状

起床時に花粉症状が強く現れるのがモーニングアタック。就寝中に優位だった副交感神経から、活動時に優位になる交感神経への切り替えがうまくいかないと起こります。体がしっかり目覚めてから起き上がりましょう。



# 体を整えて、花粉の季節を快適に

夜遅くまで起きていたり、朝食を抜いたり、早食いをしたり……こうした生活を続けていると、花粉に負けてしまいます。体をしっかり整えて快適に過ごしましょう。

## 腸内環境に気を遣うべし

指南  
その三

食べたものの栄養や水分を体内に取り入れる腸には、全身の免疫細胞の約7割が集まってバリアの役割を果たしています。腸の調子を整えることは免疫細胞を活性化させ、花粉症により効果をもたらすことが期待できます。

## 腸に優しい食べ方を取り入れるべし

### よく噛んで食べる

よく噛むと唾液腺が刺激され、唾液の分泌が促進されます。唾液にはでんぷんをブドウ糖に分解する消化酵素が含まれています。また、噛むことで食べた物を口の中で軟らかくし、腸の消化を助けます。



### 冷たい物は控える

冷たい物を食べると、体が冷えてしまいます。すると血行が悪くなり、腸の動きが低下して下痢や便秘になりやすくなります。また、消化酵素の働きも悪くなり、消化不良を招くこともあります。



### 腹八分目を心がける

食べた物がどんどん腸に送られると、腸はオーバーワークになり、十分な働きができなくなります。食べすぎは肥満のもとになります。腹八分目の食事を心がけましょう。



### 食べてすぐ寝ない

食後すぐに寝ると、胃や腸の消化活動がまだ続いているため、眠りの質が低下。また、夜間は消化酵素の分泌量が減るため、胃腸が消化吸収しきれないことも。食事は寝る2〜3時間前までにすませて。



## 積極的にとりたい食べ物を知るべし

### 腸内環境を整える乳酸菌やビフィズス菌

乳酸菌やビフィズス菌などを毎日摂ると、花粉症の症状を緩和するとの研究結果が報告されています。これらの善玉菌は、悪玉菌が引き起こす腸内の腐敗を防ぎ、免疫機能を活性化させるといわれています。



### 腸内細菌のエサになるオリゴ糖

バナナ、タマネギ、大豆、ゴボウなどに多く含まれるオリゴ糖は熱や酸に強く、腸まで到達しやすい特性が。腸では腸内細菌のエサとなって善玉菌を増やします。ただし、毎日摂取することが重要。



### 2種類の食物繊維 食物繊維は消化されずに腸まで運ばれ、そこで重要な働きをします。

#### 腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は腸内細菌により発酵・分解されると腸内を酸性にして善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を増やし、腸内環境を良くします。コンブ、ワカメ、コンニャク、大麦などに多く含まれます。



#### 便のカサを増し、腸内環境を整える不溶性食物繊維

腸内に便がたまりすぎると免疫細胞の働きが低下。不溶性食物繊維は水分を吸収して膨張し、便のカサを増やしたり腸の蠕動運動を盛んにしたりして排便を促進。豆類、穀類、野菜、キノコ類、ココアなどに多く含有。



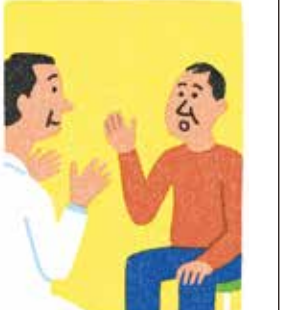
### 花粉は1年中飛んでいる？

この時期の花粉症の主な原因はスギ花粉ですが、3〜5月ごろはヒノキ花粉による花粉症が増加。5〜9月ごろはカモガヤ、8〜10月ごろはブタクサやヨモギが主な原因に。ほぼ1年中花粉症を引き起こす花粉が飛散しています。



### 花粉症治療の最新トピックス

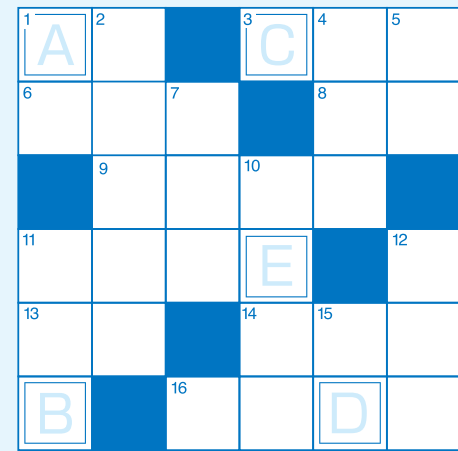
花粉症の根治を目指す治療法の主流が少量のアレルゲンを舌の下に入れる舌下免疫療法です。2014年には液状タイプが、18年からは錠剤タイプが登場。また、19年12月には重症者を対象にした新しい治療薬が保険適用になっています。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A〜Eをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります



### 〈タテのカギ〉

- ① 空しく傍観、〇〇をくわえて見ている
- ② 当事者からはずれた立場
- ③ 自分より優れたものを羨んだり妬んだりする気持ち
- ④ わざとすること
- ⑤ 善行。〇〇を積む
- ⑥ 縁起を祝って門口に塩を盛ること
- ⑦ 〇〇〇〇の平左
- ⑧ 雪の降る夜は楽しい〇〇
- ⑨ 口に〇〇あり腹に剣あり

### 〈ヨコのカギ〉

- ① 京都では納涼床のことを〇〇と呼ぶことも
- ② 栃木の焼き物〇〇焼
- ③ 惚れ薬
- ④ ペア、つがい
- ⑤ 〇〇〇〇過ぎれば熟さを忘れる
- ⑥ 俵約して内緒で貯めたお金
- ⑦ こうしようと考えていること。思惑
- ⑧ 手堅く着実な態度
- ⑨ ロシア原産の蒸留酒

### 知って脳活 ことわざ

【大根食ったら葉っぱ干せ】…普通は捨てられてしまう物も、まさかの時には役に立つという意味。大根の葉はビタミンやカルシウムが豊富です。

## ゲンキレシピ 鮭のレンジ蒸し

調理時間：10分 エネルギー：約290kcal  
食塩相当量：約0.9g

### ビタミンDで免疫機能を整える



鮭は強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンが豊富で、健康面でも美容面でも人気の食品です。免疫機能を整えるのに必要なビタミンDが豊富なので、花粉シーズンにもおすすめです。レンジで蒸すだけで簡単にできる一品です。お好みで野菜やキノコを加えても。

#### 材料(2人分)

- 生鮭切り身… 2枚
- ネギ… 5cm
- ショウガ… 1かけら
- 酒… 大さじ1
- みりん… 大さじ1
- ゴマ油… 大さじ1
- しょうゆ… 小さじ1
- 塩… 少々

#### 作り方

- ① 耐熱皿にネギとショウガのみじん切りを入れ、調味料も入れて混ぜる。
- ② 鮭を1枚を3等分して①に5分ほど漬ける。
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジで2〜3分(600Wの場合)加熱する。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <https://www.e-classa.net> →「ゲンキレシピ」をクリック  
Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

取材協力 慶応義塾大学客員教授 佐藤純先生 © 参考文献 「ずっと健康でいたいなら腸力をきたえなさい」(朝日新聞・扶桑社) 「心もからだも「冷え」が万病のもと」(山崎啓著・集英社) 「花粉症がラクになる」(赤城朝美・吉村史郎著/コロンポ) 「アレルギーの分類は腸で治る!」(藤田雄一著/大和出版) 「NHKきょうの健康」2019年1月号 (NHK出版) 「自律神経 今日から役立つ!医学部教授が教える最新1分健康大全」(伊藤洋治著/文春) 「朝までぐっすり眠れる!不眠対策の名医が教える最新1分健康大全」(伊藤洋治著/文春) 「Webサイト」意外と知らない「腸の働きかけ方」を紹介!かける順番や時間など丁寧に紹介!For your LIFE 花粉対策<外出テクニク編> 衣類に付く花粉を家に持ち込まないための対策!花王<くらしの研究> 花粉症でも風邪でもない?その症状、寒暖差アレルギーかも!「サイエンス健康推進課」 気温変化がアレルギーの原因に、対策とは?「ココカラクラブ」 寒暖差アレルギー「読む」 読者の健康には注意!「おとなの履物なら雨川川公式」 世界初となる季節性アレルギー性鼻炎に対する抗体製剤「ノリスチン」の薬効追加の承認を取得!Novartis Japan 起病時に、花粉症状が早くなる「劇的発症」 花粉症の「モーニングアタック」調査!コンタクト総合研究所「ピフィズス菌を増やそう!」 腸内環境と免疫力の関係は?「日経ヘルス」(4ページ)「NHKきょうの健康」2019年3月号 (NHK出版) 「腸内外科専門医が教える、手帳型腸健康チェックシート」(朝日新聞・扶桑社) 「手帳の痛み、しびれ、はれ、変形 自力でよくならない名医が教える最新1分健康大全」(池田良樹著/文春)