



# 手足のしびれ①

## □ 患者さんが感じる不便さには

「手がしびれて物が持てない、つかみにくい」

「しびれのために細かな動作がしづらい」

「しびれのためにつまづきやすい」

などがあります

## □ 原因

- 抗がん剤によっては、末梢神経が障害され、手足のしびれが起こります。
- 抗がん剤治療を一時的に休んだり、抗がん剤の量を減らしたり、しびれを和らげる薬を使うことで、症状が軽くなることもあります。
- 治療や原因によっては、しびれと長い間付き合っていく必要もあるでしょう。抗がん剤治療の終了後、しびれが回復するまでに時間がかかります。完全に回復するのが難しい場合もあります。
- しびれによって運動の頻度が減少すると、筋力が低下してしまうことがあります。

## □ 生活の工夫

### • 手足を冷やさないようにしましょう。

冷えると血行が悪くなり、症状が悪化する場合があります。靴下をはいたり、手袋を試みましょう。冷房や扇風機の風に直接当たらないようにしましょう。冷えた缶を手で持つと、しびれを強く感じる場合があります。持ち手の付いたマグカップや水筒に飲み物を移すとよいでしょう。

### • お風呂にゆっくり浸かり、体を温めてみましょう。

### • 指の関節を積極的に動かしましょう。

手の掌握運動、ボールを握るなどして筋力低下・拘縮予防に努めましょう。不快に感じなければマッサージをしてもよいでしょう。

### • 自助具をうまく活用しましょう。

容器の蓋を開けにくい時は、キャップオープナーやボトルオープナーを使用するとよいでしょう。お薬を殻から取り出しにくい時は、簡単に取り出すことが出来るグッズがあります。