



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、手袋をしてみましょう。
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。