



# 手足のしびれ②

## □ 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

### • お食事の際の工夫

お箸がうまく持てない・使えない場合は、フォークやスプーンに変えてみましょう。

陶器製の食器や重くて掴みづらいため、木製やプラスチック製に変えてみるとよいでしょう。

### • 料理の際の工夫

菜箸ではなくトングを使用するとよいでしょう。

あらかじめカットされた野菜・果物、冷凍食品、フードプロセッサーを活用するとよいでしょう。

### • 正座椅子や椅子を使いましょう。

正座で体重が足にかかりすぎないようにするとよいでしょう。

### • 痺れが強く苦痛が大きい時は

鎮痛補助薬などの内服薬や漢方薬、鍼治療が症状緩和に効果があるという報告があります。

おひとりで我慢せず、まずは医療者にご相談ください。