

# Q 最近、手足や頭のふるえが気になります。どうすればよいのでしょうか？

回答：市立貝塚病院

診療局長 神経内科部長 森田勇二医師



**A** ふるえは医学用語で振戦といい、四肢・頭部・顔・体幹などに不随意に出現する規則的・律動的な反復運動と定義できます。

「緊張で手がふるえた」「マイクを持つ手がふるえた」「記帳するとき手がふるえた」という経験があると思いますが、

よるものが多く、怖がる必要はありません。

ご自身が以下のどれに近いか考えてみてください。

①姿勢時・動作時のふるえ（本態的振戦に多い）

②安静時にみられるふるえ（パーキンソン病に多い）

③基礎疾患や原因の明らかなるふるえ（甲状腺

## 「ふるえ」は病態を鑑別し、治療で軽減が期待

ふるえは身近に経験する肉体的現象と考えられます。

若い人にもみられますが、中年以降では決して少なくないと思われま

す。ふるえが中高年でみられると中風（脳血管障

害）の兆候ではと不安に思われませんが、実際は本

態的振戦など他の原因に

機能亢進症、薬物、肝腎機能障害、小脳失調、脳血管障害、その他）④生

理的に生じる全く心配のいらないふるえ（ストレ

ス、不安、緊張、筋肉疲労、空腹や体温の変化な

ど）。

①から③のふるえについては診療で軽減が期待されます。

ふるえが生じると恥ずかしく、人に見られたくないと、引っ込み思案になります。また、理容師などの仕事の方は辛く思うようになります。

ふるえで悩んでおられる方は、気軽に神経内科専門医にご相談下さい。本態性振戦・パーキンソン病・その他の疾患や病態を鑑別の上、治療で軽減が期待できます。

パーキンソン病も「難病」と考える必要はありません。仲良く付きあえます。治療薬のある疾患です。マイナス思考にならず、前向きに人生を楽しんでください。

問番 072・4222・5

805 市立貝塚病院

（貝塚市堀3-10-20）

[http://www.hosp.](http://www.hosp.katizuka.osaka.jp/)

[katizuka.osaka.jp/](http://www.hosp.katizuka.osaka.jp/)