

健康プラザ

— 平成19年4月号 —



“手がふるえる”

字を書く時に手がふるえてうまく書けない、箸で物をつかむ時に手がふるえる、コップや茶碗をもつ時に手がふるえる、人前であいさつする時に声がふるえるといった症状を自覚したことはありませんか？このような“ふるえ”のために生活に支障が生じたり、外出をためらうことはありませんか？ふるえが気になっているのに「年だから仕方がない」とあきらめていたり、「ひょっとして何かの病気では？」と不安な毎日を送ったりしていませんか？

1. ふるえが気になることはありませんか？

実は本態性振戦ほんたいせいしんせんという「手や頭にふるえが現れる」という病気があります。年齢が高いほど患者数が多くなるという報告もあるように、決してまれな病気ではありません。ところが、病気自体がまだそれほど知られていないため、治療を受けることなく日常生活での支障をがまんし、自ら生活範囲を狭めてしまっている人が少なくないようです。ふるえが気になる方は、かかりつけ医の診察を受けてみてください。本態性振戦であれば、適切な治療で多くは快適な生活を送れるようになり、他の病気であればその早期治療のきっかけにもなります。

2. ふるえの原因はいろいろ

ふるえはいろいろな人で起こります。重いものを持ったり、腕を使い過ぎて疲れた時にもふるえは出現します。とても寒いときや緊張した時、極度に興奮した時などに現れるふるえは正常な人にも見られる現象です。このような生理的なふるえは心配はいりません。しかしながら、以下のように何かの病気の症状として起きている場合もあります。

1) パーキンソン病(表1参照)

パーキンソン病は約1000人に一人の割合で見られる神経疾患です。筋肉の不随意運動をつかさどる脳の「黒質」という部分が脱落して、神経伝達物質のドーパミンが減少するために脳内での情報伝達がうまくいなくなる病気で、その多くは中年以降に発病します。主な症状は手足がふるえる、動作が緩慢になる、顔つきが無表情になる、歩行困難の4つです。

2) 本態性振戦

特に問題となる原因がなく、生理的なふるえが起こるような状況でもないにもかかわらず、手

や頭にふるえが生じる病気です。

3) 脳卒中

脳出血や脳梗塞、くも膜下出血などの脳卒中では頭痛や麻痺、吐き気、しびれなどがよくみられますが、手足にふるえが現れることもあります。また脳卒中の後遺症で手足のふるえが続くこともあります。

4) 甲状腺機能亢進症(バセドウ氏病)

喉もとにある甲状腺という小さな器官から、甲状腺ホルモンが過剰に分泌されるために起こる病気です。主な症状は汗を異常にかく、動悸、イライラしやすい、眼球突出、手指のふるえなどです。

5) アルコール依存症

飲酒を習慣的に続けていると依存性ができて、アルコールが切れたときに手がふるえることがあります。アルコールを飲むと症状はなくなってしまいます。

6) そのほか

脳腫瘍や肝硬変、腎機能障害などによってもふるえが出現します。

3. 本態性振戦とは

本態性振戦の「本態性」は「原因がはっきりしない」という意味で、また「振戦」は「自分の意志に反して無意識的に起こるふるえ」という意味です。つまり本態性振戦とは、問題となるようなはっきりとした原因はないようなふるえが現れる病気ということです。言い換えれば「ふるえが見られる以外は特に問題となる異常はない」ということです。

本態性振戦でみられる「ふるえ」の特徴は以下のとおりです。

1) 手指振戦

- ◆ 文字がうまく書けない(右図のような渦巻きを描くテストが有効)
- ◆ コップの水を飲むときにこぼしてしまう
- ◆ 宴席でお酌をするときに手がふるえる
- ◆ 食事の時にスプーンや箸を使いづらい



- 筆記用具はなるべくサインペンを使ってください
- 肘をつけずに書いてください
- 制限時間はありません

2) 頭頸部振戦

- ◆ 頭のふるえが気になって人に会うのがつらい
- ◆ 緊張したときに声がふるえるので人前で話したくない

また本態性振戦は患者さんの両親や兄弟にも同じ症状が出る人が多いのも特徴です。家族内に見られることから「家族性良性振戦」とも呼ばれることもあります。もちろん、振戦の中には遺伝性の病気もあるので手以外に症状がないか？脳病変はないか？なども十分検査しておく必要があります。

4. 本態性振戦とパーキンソン病の違い



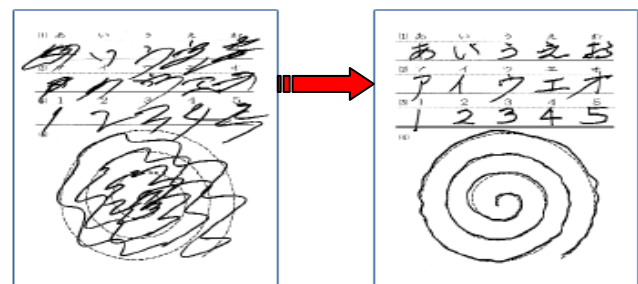
脳卒中や甲状腺機能亢進症、アルコール依存症は手のふるえよりも他の症状が目立つことが多いために、手のふるえのために病院を訪れる患者さんはあまりいません。ふるえが気になって受診する人の多くは本態性振戦かパーキンソン病です。この二つの病気の違いを表1にまとめてみました。本態性振戦は動作や姿勢によってふるえが起きるのに対し、パーキンソン病では安静時にふるえが起きるのが大きな特徴の違いで、病気の診断にとっても大切です。また、本態性振戦では手のふるえが一番目立ち、頭のふるえを伴うこともあるのに対して、パーキンソン病の場合はほとんどが手にふるえが現れ、次に足がふるえるようになります。そして体の片側から症状が始まるのでふるえ方に左右の差があるのもパーキンソン病の特徴です。

5. どうしてふるえが起きるのでしょうか？

私たちの筋肉のひとつ、ひとつは収縮と進展を素早く繰り返し、細かく震えています。しかしながら膨大な数の細胞がまちまちの早さでふるえているため、筋肉全体としてはふるえていないように見えます。ところが、交感神経が過剰に興奮すると、収縮と進展のリズムがそろって来るために、振動の幅が大きくなります。その結果、これをふるえとして自覚するようになります。交感神経とは自律神経のひとつで、一般に体の活動を高めるように働きます。心臓や筋肉などの動きを常にベストな状態に保つように調整しつづけている神経を自律神経と呼んでいますが、この自律神経には交感神経と副交感神経があり、互いに相反する働きを持っています。精神的な緊張があると交感神経の働きが活発になるのでふるえが強まります。

6. 本態性振戦の治療

本態性振戦はふるえ以外に何も起こらない病気です。ふるえが気にならなければ積極的に治療する必要はありません。ただし日常生活に支障が出ていたり、周囲を気にして知らず知らずのうちに生活範囲が狭くなっていることがあります。このような場合は気がねせずに医師にご相談下さい。



治療前

治療中

本態性振戦の治療にはおもにβ遮断薬という、高血圧や狭心症などの治療によく使用されている薬が使われます。この薬を使うと手のふるえがおさまリ、渦巻きを書くテスト(前図)でも明らかな改善が見られます。この薬は効果神経の高ぶりを抑え、手指や首への交感神経の刺激が和らげられて、ふるえが弱まると考えられています。β遮断薬の中でも、アルマールという薬がよく使われます。薬は内服してから1～2時間で効果が現れ12時間ほど持続するので、人と会う時だけに薬を飲むなど、症状にあわせて飲むことも可能です。

ところが、β遮断薬は^{ぜんそく}喘息や心臓病のある患者さんには使えないので注意が必要です。そのような時は抗不安薬や抗てんかん薬などの投与で症状を軽くすることができます。

7. くすりの副作用としてのふるえ

私たちが日常服用している薬の中にもふるえをおこす薬が多数あります。オイグルン・グリシロンなどの糖尿病治療薬、ザンタック・タプロンなどの胃潰瘍治療薬、セルシン・セレネース・アタラックス・デパス・リーゼなどの安定剤やレドールシ、ドラルなどの睡眠導入剤、ルボックスなどの抗精神薬、テオドールなどの気管支拡張剤、ルバスクなどの一部の降圧剤などにはその副作用としてふるえをおこすことが知られています。したがって手がふるえる人はかかりつけ医の先生とよく相談してみてください。

8. ふるえを抑えるためのアドバイス

精神的な緊張・ストレスが強いと神経がたかぶり、症状が強くなりがちです。十分な休養を取りに肉体的にも精神的にもリラックスすると症状が改善することがあります。また本人が気にするほど周囲の人は気にしていないことが多いものです。ご家族や周囲の人も、患者さんのふるえをあまり指摘しないようにしたいものです。

医療法人将優会クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

表1 本態性振戦とパーキンソン病の違い

		本態性振戦	パーキンソン病
発病年齢		中年以降に多いが、若い人にも発症する	中年以降に多い
好発部位		手(指先や腕)、頭(横にゆれる) 声のふるえ	手、足
家族歴		時にある(家族性振戦)	ない
ふるえ以外の症状		振戦のみ	思うように動けない(動作が緩慢) 歩けない、足がすくむ 転びやすい 筋肉がこわばる
振戦の特徴		特定の姿勢時に出現する (やや早い振戦)	安静時に出現する 遅い振戦 丸薬を丸めるような動きをする
日常の生活動作	書字	大きく乱れる じょうずに書けない、線が流れる	書いている字が次第に小さくなる (小字症)
	食事の動作など	手にふるえが出てうまくできない	動作が遅いがふるえは目立たない
病気の経過		ほとんど進行しない	長い年月のうちに少しずつ進行する