明石

■明石総局
〒673-0882
明石市相生町 2-10-24
TEL…078-912-4343
FAX…078-913-2833
e-mail
akashi@kobe-np.co.jp

■本社報道部
〒650-8571
神戸市中央区東川崎町 1-5-7
TEL…078-362-7040
FAX…078-360-5501
e-mail
houdou@kobe-np.co.jp

火事や事故の速報、写真、映像提供、身近な話題、生活情報を上記へご連絡ください

料亭旅館
人丸花壇
(ひとまるかだん)
☎078(912)1717(代)
http://www.hitomarukadan.com

ティータイム　暮らし　学ぶ　遊ぶ　集う　文

健康つうしん

手足のしびれや痛み 脳梗塞の恐れ 診察を

山本慎司医師

ジンジン、ピリピリ、ズキズキ、チクチク。手足のしびれや痛みにはさまざまな感じ方があり、その原因もまたさまざまです。

中枢神経である脳や脊髄はもちろん、そこから手足へつながる神経根や末梢神経に至るまで、どこに問題があってもこれらの症状が出現します。

持続するしびれは脳梗塞など脳の病気の可能性があり、手足の力が入りにくい、ろれつが回りにくい、といった症状もあれば、すぐに病院で診察を受けることをお勧めします。

姿勢、運動、時間によって手足のしびれや痛みが変化する場合は、脊髄、神経根、末梢神経に原因があることが考えられます。

脊髄や神経根の病気としては、加齢によって首や腰の骨、椎間板、靱帯などが飛び出して神経を圧迫する脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、脊椎すべり症などが非常に多く、他には脊髄腫瘍、脊髄炎、脊髄梗塞などもあります。

また、手足には無数の末梢神経が存在し、糖尿病などで手足の先端の神経が傷むことは有名ですが、手根管症候群や足根管症候群など、手首、肘、鎖骨、足首、膝、殿部などで太い末梢神経が骨や靱帯、筋肉などで繰り返し圧迫されてしびれや痛みが出現することも非常に多いです。

軽い症状は市販の鎮痛剤などで改善することもありますが、神経のダメージが進行してしまうと、治療をしてもつらい症状から回復しなくなる危険があります。症状が長期間持続し、どんどん悪化するような場合は、専門医の診察を受け、原因を突き止め適切な治療を受けることをお勧めします。

現在では磁気共鳴画像装置(MRI)検査をはじめ、末梢神経の機能を調べる検査も外来診療ですぐに施行でき、新たな薬物治療や体の負担の小さな手術方法も登場し、高齢で体の弱い方でも治療することが可能になりました。つらい症状でお困りであれば、一度専門医の診察を受けられることをお勧めします。

(明石市医師会　山本慎司医師＝脳神経外科)

初ガツオ 食感さっぱり 初夏の風物詩

卸売市場イチオシ

カツオ＝写真＝は代表的な回遊魚。日本に来る群れには伊豆諸島方面を北上するものや、沖縄方面から九州や本州の太平洋を北上するものなどがあり、4～5月頃に駿河湾から東京湾付近に到達します。

この時期のものは脂がのっておらず、さっぱりとした食感。これが「初ガツオ」と呼ばれるもので、初夏の風物詩となっています。

海で囲まれている日本では、昔から魚が重要なたんぱく源であり、今でも新鮮なお刺し身はごちそうです。日本人にはなじみの深い魚で、かつお節などに利用されるだけでなく、昔から好んで食べられてきました。

体長は全長50センチ程度のものが主流です。体は紡錘(ぼうすい)形で尾ひれ以外の各ひれは比較的小さく、背側は濃い藍色、腹側には黒いしま模様があります。昼夜を問わず泳ぎ続け、その速度たるや平均で時速25キロ、最高はなんと時速100キロにも及ぶそうです。

「カツオ」は一本釣りが有名で、市場では珍重されます。スーパーで陳列される際、「一本釣り鰹たたき刺身用」などとシールに表示されていますね。

目利きのポイントとしては、スーパーなどで年間を通して切り身(柵や刺し身など)が定番として販売されていますが、色が深く澄み切った赤色のものをお選びください。

特に茶色っぽいものは生食ではおいしくありません。トレーにドリップが出ている場合は鮮度が落ちて