

しびれ原因特定チェックリスト

しびれる指・状況で原因を特定する

使い方：当てはまる項目をチェックして、最も多くチェックがついたタイプが原因です

タイプA

手根管症候群（正中神経圧迫）

- 親指・人差し指・中指がしびれる
- 夜中や朝方にしびれが強くなる
- パソコン・スマホ作業が長い
- 手首を曲げるとしびれが増す
- 瓶のふたが開けにくい

タイプB

頸椎ヘルニア（C6・C7神経根）

- 首を後ろや横に倒すとしびれが増す
- 肩～腕～手にかけてしびれが広がる
- 首こり・肩こりが同時にある
- デスクワークや下向き作業が多い
- 腕の力が入りにくい感じがある

タイプC**胸郭出口症候群**

- 小指・薬指側がしびれる
- 腕を上げると楽になる
- なで肩・首が長い体型
- 重いカバンを片側で持つことが多い
- 腕を上げた作業で悪化する

タイプD**内科的原因（糖尿病・血流障害）**

- 両手に同時にしびれが出る
- 足にもしびれや冷えがある
- 喉が渇きやすい・頻尿がある
- しびれに加えて体のだるさがある
- 健診で血糖値が高めと言われた

どのタイプか判断がつかない場合・複数タイプに当てはまる場合は大地堂治療院にご相談ください。