

手足のふるえを自覚することはありませんか？

●ふるえの頻度は？

ふるえの頻度は年齢とともに多くなる傾向があります（50歳代から急激に増加し、70歳以上になると10%以上の方がふるえを自覚するといわれています）。ふるえといっても程度は様々ですが、軽いふるえは本人が自覚していても日常生活に支障をきたすことが少なかったり、場合によっては本人が自覚せず、家族に指摘されてはじめて気づくこともあります。

●ふるえの原因は？

ふるえには治療の必要のない生理的原因でおこる場合と病気が原因でおこる場合があります。治療の必要のない生理的原因とは、寒いと感じた時、緊張した時などにおこるふるえです。一方、病気が原因でおこるふるえは、特に働き盛りの壮年期の男性において問題を起こすことがあります。ふるえそのものが症状として現れる本態性振戦、老人性振戦、書痙のほか、パーキンソン病、脊髄小脳変性症といった神経の病気や甲状腺機能亢進症といった内分泌の病気などでもおこります。パーキンソン病は静止時振戦（手足がふるえる）、筋固縮（関節をスムーズに動かすことができない）、無動（動作が遅くなる）、姿勢保持反射障害（姿勢が前かがみになり、歩く時の歩幅が小さくなり、転びやすくなる）を主症状とする疾患で、ふるえは80%以上の患者さんに認められ、初発症状として認識されることも多いです。頻度は60歳代で0.3%、70歳代で0.7%程度といわれており、決して稀な病気であるとはいえません。

●ふるえの治療は？

原因によって治療法は異なります。すべてのふるえが治療でよくなるとは限りませんが、非常によくなることもあります。

軽いふるえでも治まらない場合は早めに主治医にご相談ください。

（文責 山本 宜和）