

## もしかして減圧症と思ったら 自己チェック＆病院で治療しよう

減圧症の疑いを持ったらすぐに病院に行くべきですが、中には「もしかして」と思いつつ「忙しいから」「気のせい?」など理由をつけて、受診をためらい、治療が遅れる人がいます。減圧症の治療は時間が勝負です。速いほど治癒率が高く、遅くなると後遺症に悩まされる可能性が高くなります。今回は自分でできる減圧症チェックを紹介いたします。

### ? 減圧症の主な症状って?

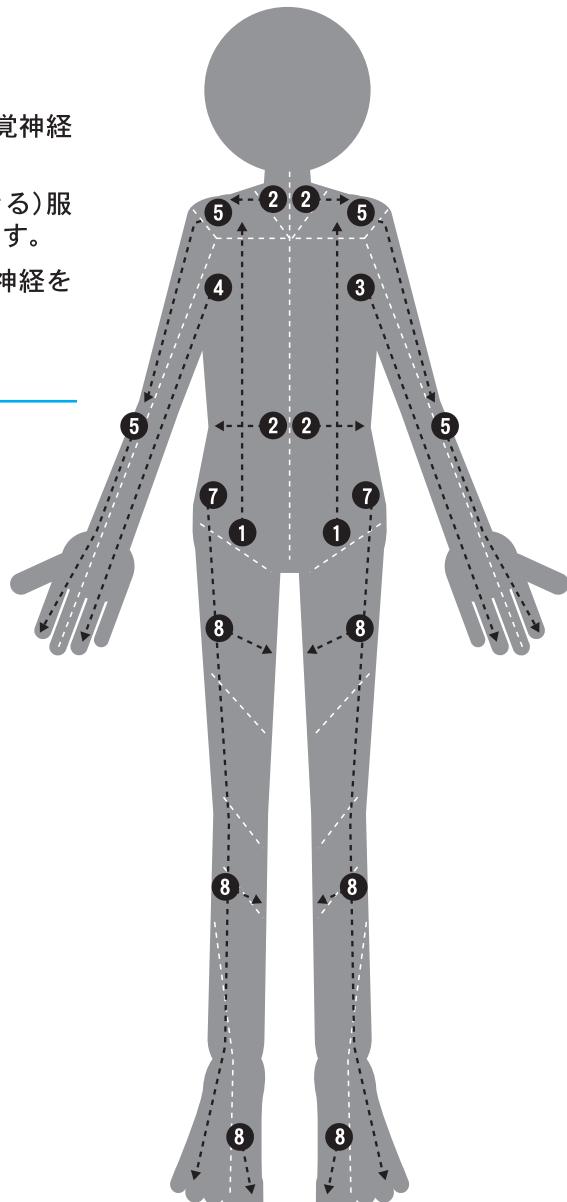
ダイビング後、手足のしふれや関節の痛みを感じたら減圧症の可能性があります。そのほかにも頭痛、めまい、筋肉痛など、減圧症にはさまざまな症状があるため、ダイビング後1週間以内に、身体に変調があったら、減圧症を疑います。

### ① 知覚神経チェック

- ▶目的：気泡により脊髄にダメージが加わることで、痛みを感じる知覚神経に障害がでていないかをチェックします。
- ▶準備：裁縫用のルレットを用意(手芸用品店で600~800円で購入できる)服を脱いで仰向けになり、検査人にルレットを転がしてもらいます。
- ▶方法：ほとんどの場合、感覚低下といってもわずかしかないので、神経を集中させて慎重に行いましょう。(右図参照)

#### CHECK!

- ① 腹 → 胸 → 肩  
一般に肩のほうが痛みを強く感じます。肩に痛みを感じにくいときは、肩部に神経障害がある可能性があります。
- ② 左肩と右肩、左胸と右胸、左腹部と右腹部  
交互に調べ、痛みの感覚に左右差があれば異常とみなします。
- ③ 左肩 → 上腕 → 肘 → 前腕  
痛みを感じにくい場所があれば以上の可能性があります。神経障害は抹消側に多く出現します。
- ④ 右肩 → 上腕 → 肘 → 前腕  
③と同様
- ⑤ 左上腕と右上腕、左前腕と右前腕  
左右それぞれを比べ、差があれば以上とみなします。
- ⑥ 左下腹部 → 太もも →→ すね → 足の甲  
下腹部より太もものほうが痛みを感じにくい場合は異常のことが多く、下腹部の感覚が痛み刺激が弱い場合は判定保留。両者の感覚が同じ場合には正常とみなします。
- ⑦ 右下腹部 → 太もも →→ すね → 足の甲  
⑥と同様
- ⑧ 下腹部、太もも、すね、足の甲それぞれ左右  
左右それぞれ比較して、差があれば異常と判断します。

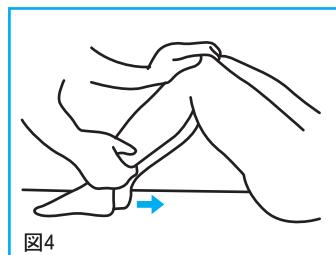
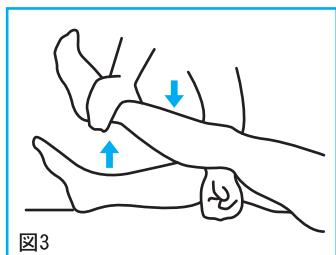
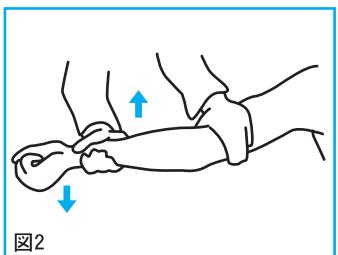
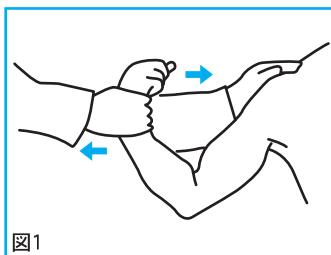


## ② 運動神経チェック

- ▶ 目的：運動神経チェックでも、左右差があれば異常とみなします。
- ▶ 準備：検査人に協力してもらい、曲げ伸ばし時に力を加えてもらいましょう。
- ▶ 方法：イラストを参考に、手や足を曲げて力の入り具合に左右差がないかをチェックします。腕では、通常利き手のほうに力があります。利き手側の筋力が弱かったら異常とみなします。利き手のほうが強い場合には、大きな差をもって異常とみなします。運動障害は、知覚障害が出た側に現れやすい傾向があります。

### CHECK!

- ① 上腕二頭筋チェック（図1）  
力いっぱい力こぶしを作るように腕を曲げ、左右の曲がり具合に違いがないか調べる。
- ② 上腕三頭筋チェック（図2）  
力いっぱい肘を伸ばすようにする。
- ③ 大腿四頭筋チェック（図3）  
力いっぱいゆっくりとボールを蹴るようにする。
- ④ 大腿屈筋チェック（図4）  
力いっぱい膝を曲げようとする。



### 総合判定

「知覚神経チェック」で胴体に近い側と抹消側とで差があれば、異常の可能性ありと判定し、左右差があれば異常とみなし、なんらかの病気があると考えます。2か所異常に異常な部分を認めた場合は減圧症の可能性が高く、3か所以上認めた場合はほとんど間違いなく減圧症です。さらに「運動神経チェック」で異常が2か所以上、または知覚障害が1か所以上と運動障害が1か所以上あれば減圧症の可能性は非常に高いといえます。