

## しびれ自覚症状を軽減させる方法

- ①手を握ったり開いたりする、くるみなどを握る手指の運動を積極的に行い、末梢神経を刺激する。
- ②温かい湯、冷たい水に交互に手足をつけて、末梢循環をよくする
- ③しびれから痛みを伴うようなことがあれば、痛み止めを使用して症状の緩和をはかる。
- ④しびれを軽減する作用を有するビタミン剤や漢方薬等もあるので主治医と相談下さい。

コスモ薬局