



# 突然手に力が入らない… 脳？ 神経？ 筋肉？

---

脳神経内科医が教える  
原因の見分け方

その症状、大丈夫？ #03

医知創造ラボ ～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～

# こんな経験、ありませんか？

 箸やペンを持つ手に力が入らない

 ペットボトルのキャップが開けられない

 階段を上るとき脚がガクツとする

 荷物を持つ腕がすぐに疲れてしまう

# 「力が入らない」の正体 — 筋力低下

## 筋力低下（きんりょくていか）

筋肉に力を入れようとしても十分な力が発揮できない状態。原因は3つの場所に分けられる



脳

命令を出す司令塔



神経

命令を伝える電線



筋肉

命令を実行するエンジン

# 脳が原因 — 突然の片側の脱力

片側の手足に突然力が入らなくなった = 脳卒中の可能性大

- 右手と右足など、同じ側の手足が同時に弱くなる
- 顔の片側の麻痺やろれつの障害を伴うことが多い
- 脳梗塞・脳出血・TIA（一過性脳虚血発作）が原因
- 発症時刻を記録し、すぐに119番！

# 神経が原因 — しびれを伴う脱力

## ギラン・バレー症候群

風邪の1~3週間後に両足から  
力が入らなくなり上に広がる

## 手根管症候群

手首の神経の圧迫で親指側の  
力が入りにくい・しびれる

## 頸椎症性脊髄症

首の骨の変形で脊髄が圧迫  
手のしびれ・巧緻運動障害

## 末梢神経障害

糖尿病やビタミン欠乏で  
手足の先からしびれ・脱力

# 筋肉が原因 — 体幹・近位筋の脱力

## 重症筋無力症

夕方に悪化・まぶたが下がる  
繰り返す動作で力が落ちる

## 筋炎（多発性・皮膚筋炎）

太ももや上腕の力が入らない  
筋肉痛・CK高値

## 甲状腺機能異常

バセドウ病・甲状腺機能低下症  
でも筋力低下が起きる

## 低カリウム血症

利尿薬・下痢・嘔吐が原因で  
急に全身の力が入らなくなる

# 原因を見分けるポイント — 比較表

	脳	神経	筋肉
発症	突然	数日～数週間	数週間～数ヶ月
部位	片側（手足とも）	一部の筋肉	両側・体幹に近い
しびれ	片側に伴う	しびれが主症状	通常なし
腱反射	亢進	低下～消失	正常～低下
代表疾患	脳卒中	ギラン・バレー	筋炎・MG

# その他の原因 — 病気以外も



## 運動不足・廃用

使わない筋肉は衰える。  
特に高齢者は急速に進行



## 栄養不足

たんぱく質・ビタミンB群の  
不足で筋力低下が起きる



## 薬の副作用

スタチン（コレステロール  
薬）・  
ステロイドなどで筋力低下



## 精神的な原因

うつ病・過労・ストレスで  
体に力が入らないと感じる

# ⚠️ こんな脱力はすぐ受診 — 危険なサイン5つ

1. 片側の手足に突然力が入らない（脳卒中の疑い）
2. 両足から急速に広がる脱力（ギラン・バレー症候群）
3. 飲み込みや呼吸がしにくくなってきた
4. 排尿・排便のコントロールが効かない
5. 数日～数週間で明らかに悪化し続けている

# 受診の目安 — 緊急度3段階

## ● **すぐ119番（救急）**

突然の片側脱力  
顔の麻痺・ろれつを伴う

→ 発症時刻を記録し  
救急搬送

## ● **早めに受診**

数日で進行する脱力  
飲み込み・呼吸に影響

→ 脳神経内科を  
速やかに受診

## ● **様子見OK**

疲労後のみ・すぐ回復  
運動不足の自覚あり

→ 生活習慣を見直し  
悪化したら受診

# 受診前にチェック — 医師に伝えること



## いつから？

突然か、徐々にか  
発症の日時を思い出す



## どこが弱い？

片側？両側？  
手？足？体幹？



## 他の症状は？

しびれ・痛み・まぶたの下がり  
飲み込みにくさなどの有無



## 薬や既往歴は？

飲んでいる薬・持病  
最近の風邪やワクチン

# まとめ — 力が入らない時に覚えておきたい3つ

1

原因は脳・神経・筋肉  
の3か所に分けて考える

脳 = 突然・片側  
神経 = しびれを伴う  
筋肉 = 両側・近位

2

「突然・片側」は  
脳卒中 → 即**119**番

顔の麻痺やろれつを伴えば  
FASTチェックで確認

3

進行する脱力は  
早めに脳神経内科へ

原因の特定には  
専門的な検査が必要

# ご視聴ありがとうございました

---

チャンネル登録・高評価よろしくお願いします！

 ブログ記事で詳しく読む（概要欄にリンク）

 脱力セルフチェックツール（概要欄にリンク）

 次回：顔がピクピク動く — 放置していいタイプの違い