

●2007年9月29日(土)掲載

腱鞘炎①



腱鞘炎(けんしょうえん)の「腱鞘」とは、筋肉の動きを骨に伝える「腱」が浮き上がらないよう押さえている鞘(さや)状の組織。足首や肩にも腱鞘はあるが、腱鞘炎は手首、指に起こりやすい。仕事でパソコンを使ったり楽器を演奏したり、手や指をよく使う人になる病気というイメージもあるが、手や指の使いすぎは原因の一つ。女性

ホルモンの影響も大きく、妊娠中・産後、更年期の女性がかかることも多いと、手の外科専門医であるきくち整形外科・菊地淑人院長は話す。

「日常的に手指をよく使う人だけにみられるわけではなく、産後や更年期の女性では、普段とは違う手指の使い方をしたことなどもきっかけになることが多いですね。マウスやキーボード、携帯電話の操作などが注目されたこともあります。実際に携帯メールをよく使う女子高生の患者さんが増えたなどということ

はありません」

典型的な症状は「ドケルバン病」と「ばね指」の2つ。ドケルバン病は手首の親指側の腱鞘炎で、親指を中にして手を握ったとき、痛みが出るのが特徴だ。ガングリオンという良性の小さなこぶを伴うこともある。

「ばね指は指の腱鞘炎が進行した状態で、指を曲げるとき、関節の部分がカクカクとひっかかる感じがするようになります。痛みが強くないこともあります。放置すると

親指を中にして手を握る

指の動きが制限されることもあるので、早めに治療することが大切です」

手や指に痛みが出たときは、手を休めるのが一番。むくんでいると症状が出やすいため、手をもんだりして、むくみをとるのも効果的だ。軽症であれば、手を休めるだけでよくなることもある。問題は、手や指を使わずに生活するのが難しいこと。我慢して仕事や家事をするうちに悪化してしまうケースも多い。

(メディカルライター・四宮 規子)

の治療も行っている。



△菊地 淑人(きくち・よしと)慶応大学医学部卒。同大病院、さいたま市立病院などを経て、06年に調布市できくち整形外科を開院。身近な手の外科専門医として、スポーツ外傷、労働災害、リウマチなど

きくち整形外科 www.kikuchi-seikei.jp

●2007年9月30日(日)掲載

腱鞘炎②



腱鞘炎(けんしょうえん)の第1の治療法は「手を休める」こと。軽症の場合、市販の湿布など消炎鎮痛剤も使いつつ安静にしていれば、自然に治ることもある。「指の伸びが悪くなる「ばね指」などの場合は、指を動かすリハビリが必要になることもあります。セルフケアは医師に相談してから行ったほうが安心です」と、手の外科専門医

であるきくち整形外科・菊地淑人院長は話す。

症状が強いときや、すぐに症状を抑えたいときには、ステロイド注射が有効だ。ばね指では手のひらに針を刺すため注射自体は痛いですが、たいていは1~2回で、つらい症状がなくなる。

「妊娠中などにはお勧めできませんが、投与量も回数も少なく、安全性の高い治療法です。再発のリスクがあるので、再発を繰り返すようなときには、腱鞘の一部を切開する手術も選択「手の外科」専門医の勧め

が、注射がよく効くため、手術を選ぶ人は多くないですね」

そのほか、レーザー治療や温浴療法なども行われるが、現在最も効果が確実なのはステロイド注射。腱鞘炎は局所の炎症で、肩こりや腰痛とは根本的に異なるため、鍼灸(しんきゅう)院や接骨院での治療は必ずしも効果的ではないと菊地医師は話す。

オススメは「手の外科」専門医。日本ではあまりよく知られていないが、欧米では認知度が高く、病院に独立した

科として設置されていることも多い。

「大リーグで活躍中の松井秀喜選手が昨年、手首を骨折した際に治療を行ったのも手の外科専門医。手はQOL(生活の質)に直接影響する大切な部位なので、腱鞘炎は治らないなどとあきらめてしまわずに、ぜひ専門医の治療を受けてください」

専門医の数も徐々に増えつつある。治療を受けてみたい人は「手の外科」をキーワードにネットで検索してみよう。(メディカルライター・四宮 規子) =おわり=

の外科専門医として、スポーツ外傷、労働災害、リウマチなどの治療も行っている。



△菊地 淑人(きくち・よしと)慶応大学医学部卒。同大病院、さいたま市立病院などを経て、06年に調布市できくち整形外科を開院。身近な手の外科専門医として、スポーツ外傷、労働災害、リウマチなど

きくち整形外科 www.kikuchi-seikei.jp