

西本華子先生が、リビング新聞の「明日のカラダ」に掲載されました。
テーマ：手の痛み、について解説されています。
今後も研究の成果を発信してゆく予定です。



テーマ：手の痛み

女性に多い腱鞘炎は使い過ぎが原因 同じ動作の繰り返しを避けて



手や指の痛みやこわばりは、更年期世代の女性に多い症状の一つ。代表的な病気について西本華子先生に聞きました。

40代～60代の女性の手の痛みで多いのが腱鞘炎です。筋肉と骨をつないで動かす働きをする「腱」は、「腱鞘」というトンネル状のさやの中を通っていますが、そこに炎症が起ると、腱の動きに伴って痛みが生じます。

よくある腱鞘炎の一つが「ばね指」。手のひらの指の付け根の部分に腫れが出たり、指の曲げ伸ばしがスムーズにできず、カクカクと引っかかる感じになります。

手の甲の側では、親指の付け根のあたりが痛む「ドケルバン病」が多く見られます。親指を中に入れて握り、手首を小指の方向に曲げると痛みが強くなるようなら、この病気が考えられるでしょう。また、フライパンを持ったときなどに肘から手首にかけて感じる痛みは、「テニス肘」の可能性が高いです。

これらの腱鞘炎は使い過ぎが原因。編み物のように同じ動作を長く繰り返すことで起こりやすくなります。また、女性の中でも特に出産後や更年期に多く、女性ホルモンのエス

トロゲンの減少と関係があると考えられます。

このほか、親指から人さし指、中指にかけて、しびれや痛みが出る「手根管症候群」も、この年代の女性に多い病気です。手のひらの付け根あたりにある手根管を通っている正中神経が圧迫されて起こります。

いずれも症状に気付いたら、まず手を使う頻度を減らし、痛みが続くようなら整形外科を受診しましょう。多くは、鎮痛薬や局所の固定、局所麻酔薬とステロイドの注射などで改善できます。効果が低い場合は、腱鞘切開(手根管症候群では靭帯切開)の手術を行います。

日常生活では、バランスのとれた食事が大切です。痛みがあるのにがんばって作業を続けたり、インターネット上の情報をうのみにしたりして、放置してしまうのではなく、気になったら早めに医師に相談してください。



神戸大学医学部附属病院
整形外科リハビリテーション部
(神戸市)

西本華子先生

2003年神戸大学医学部医学科卒業、
2013年同大学院医学系研究科博士
課程修了。診療を行いながら女性
の手の痛みについて研究中。日本
整形外科学会認定整形外科専門医。