

気になるその症状解決できるかもしれません。

痛みでわかる身体のSOS

細かい作業や更年期も原因に 実は女性に多い症状です

けんしょうえん

「腱鞘炎」

こんな症状
ありませんか？

- 手首の母指側が痛んだり、腫れていたりする
- 指に引っかかる感じがある
- 母指を内側に入れて握りこぶしを作ると痛む

よく耳にするけれど、あまり詳しく知られていない

「腱鞘炎」。炎症の原因を知り、

悪化する前に適切な治療をしましょう。

指の使い過ぎで起こる

「ドケルバン病」と「ばね指」

指は、腱によって曲げ伸ばしができる仕組みになっています。この腱を支えるトンネル（鞘）のような部分が「腱鞘」と呼ばれ、この腱鞘と腱の間で炎症が起こるのが腱鞘炎です。指の使いすぎなどで、腱鞘が肥厚したり、腱が肥大し、腱鞘の中を腱がスムーズに通過できなくなつて痛みが生じます。手の腱鞘炎で代表的なものは、手首の親指側におこる「ドケルバン病」と、指の腱鞘の炎症「ばね指」があり、どちらも編み物など手仕事の多い方、妊娠時や産後・更年期などに起こりやすく、女性に多い症状といわれています。

まずは局所の安静

それでも痛むなら手術を

治療で大切なのは、炎症のある部分に刺激を与えないよう安静にすること。初期の症状の場合は、クリームで血行を良くしたり、湿布やアイシングをしたり、シーネと呼ばれる装具を当てて固定したりすることもあります。また、腱鞘内に局麻剤入りステロイド注射を打つことで、炎症や痛み、腫れを抑えることができます。それでも治らないときは、腱鞘の一部を切る手術を行います。腱鞘炎は、指を酷使し続けると、腱鞘と腱の症状は一層強くなり、悪循環のままです。症状がひどくなる前に、まずは一度受診しましょう。

