



問屋町 第77号



すこ 健やかLetter



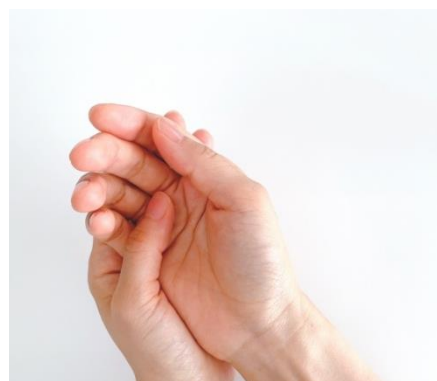
発行日：2022年12月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

今年は例年に比べ遅い初雪でしたが、瞬く間に一面銀世界。手袋なしだと寒さで手が痛くなってしまいますが、それ以外の理由で手に痛みが生じている人もいないではないでしょうか。そこで今回は、「手の痛み・しびれ」の原因と対策についてお伝えします。

手の痛み・しびれ徹底対策！

仕事や家事だけでなく、様々な役割をこなす「手」は、年齢とともに不調が出やすくなる部位です。

手の病気には、手に腫れと強い痛みが起こる「けんしょうえん腱鞘炎」や、指先にしびれや痛みが生じる病気「しゅこんかん手根管症候群」などがあります。また、手の不調が糖尿病や脳卒中、首の病気など重大な病気のサインであることも。手に不調を感じたら、我慢せずに早めに受診しましょう。



手の痛み・しびれを解消するための2つの対策

- ① 腱鞘炎は、手首の親指側に起こる「ドケルバン病」と、手指に起こる「ばね指」の2タイプあります。腱鞘炎予防には、手指や手首の同じ動作を繰り返し過ぎないことや、スマホを持つ手を時々換えたり、両手で使ったりするのが良いです。また、腱や腱鞘を柔軟にする手のストレッチをしましょう。
- ② 手根管症候群は、小指以外の指先にしびれや痛みがあり、夜間や早朝には強くなります。進行すると指が動きにくくなり、親指の付け根の筋肉もやせてしまいます。体の正面で指先を下に向け両手の甲を合わせ、1分静止させてしびれが出ると、手根管症候群の恐れありです。手首を安静にしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

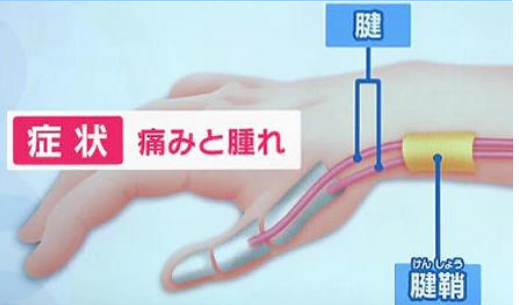
手首と手指 2つの腱鞘炎

腱鞘炎は、手首や指の「腱鞘」が厚くなったり硬くなったりし、腱が腱鞘を通過する際にこすれて腱鞘に起こる炎症です。腱鞘炎には手首の親指側に起こる「ドケルバン病」と、手指に起こる「ばね指」の2タイプあります。腱鞘炎の原因には、手指の使い過ぎのほか、女性ホルモンの分泌の乱れや、加齢による腱鞘や腱の組織の硬化などがあります。腱鞘炎予防には、手指や手首の同じ動作を繰り返し過ぎないなど、過度な負担をかけないことが大切です。

腱鞘炎が起こりやすい人

- ★更年期や出産前後の女性
- ★高齢者
- ★透析療法を受けている人
- ★関節リウマチがある人
- ★糖尿病の人
- ★楽器をよく弾く人
- ★キーボード操作が多い人

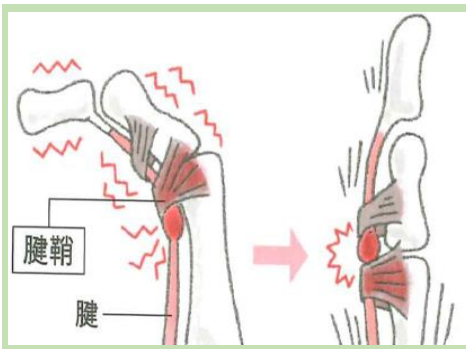
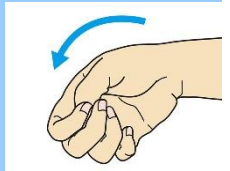
ドケルバン病



スマホの操作など、親指を動かす動作で痛みます。

セルフチェック

親指を中に入れて手を握ります。親指側が上になるようにし、手首を小指側にゆっくり倒します。この時、手首の親指側に強い痛みがあれば、疑いあります。



ばね指

指の腱鞘に炎症が起こり、腱が引っ掛かって指をスムーズに伸ばせません。さらに伸ばそうとすると、ばねのように急に「カクン」と伸びます。普段、握る動作が多いと起こりやすいです。

予防法



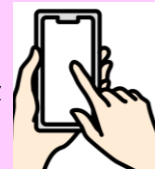
腱を柔軟にする

片方の手でもう片方の手の指を反らせ、20秒キープ。



90度 腱鞘を広げる

本などを指の第2関節と付け根の関節が直角になるよう、指先と手のひらで挟み20秒握ります。



スマホは時々

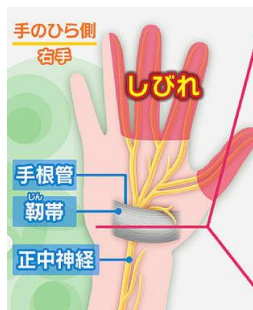
持ち替える

もしくは、両手で使ったりしましょう。

小指以外のしびれ・痛み 手根管症候群

「手根管症候群」は手根管に炎症が起き、細かい手の動きを司る神経が圧迫され発症します。小指以外の指先にしびれや痛みがあり、夜間や早朝には強くなります。手を振って血流が良くなると症状は緩和しますが、病気が進行すると指を動かしにくくなり、親指の付け根の筋肉もやせてしまいます。

手根管症候群の治療の基本は、手首の安静です。そして、手指にしびれなどの違和感がある時は、早めに受診しましょう。



手根管症候群が起こりやすい人

- ★更年期や出産前後の女性
- ★糖尿病の人
- ★透析療法を受けている人
- ★関節リウマチがある人
- ★キーボード操作が多い人
- ★手首を骨折したことがある人

セルフチェック

体の正面で指先を下に向け両手の甲を合わせ、1分静止させます。手指にしびれが現れたり、元々あったしびれが強くなったりすると、疑いあります。

