

# ジョイント

J O I N T

vol.58

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

## 手の痛み

今

回は、「手の痛み」の特集です。手の痛くなる病気やケガにはどういったものがあるか、また、そのときの症状はどういうものか、そして、手に関する質問を掲載しています。また、「手の痛み」と題して開催した健康教室の様子も掲載しています。

### 手に痛みが出るケガや病気

#### 手根管症候群 (しゅこんかんしょうこうぐん)

手根管症候群は、手首の部分で起こるしびれや痛みをともなう病気です。手関節には「手根管(しゅこんかん)」と呼ばれる空洞があり、そこに指を曲げるための腱と、神経が通っています。この神経が何らかの原因で圧迫されて痛みやしびれが発生します。多くの場合、その原因として手関節付近での骨折や、仕事による使いすぎなどが考えられます。症状として、手のひらと親指から中指までのチクチク感、しびれ、痛み、灼熱感、夜間の疼痛、また握力の低下もみられます。

手首を曲げない場合(図1)は正中神経への圧迫はないが、手首を曲げる(図2)と正中神経が靭帯と腱に挟まれて、圧迫を生じる。

この状態で強く握ったり離したりすると、さらに圧迫が強くなる。

図1

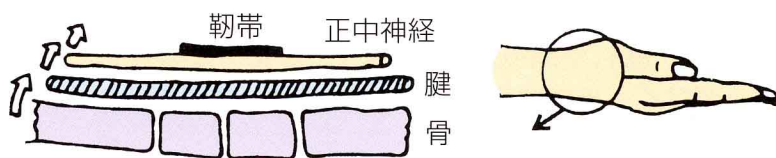
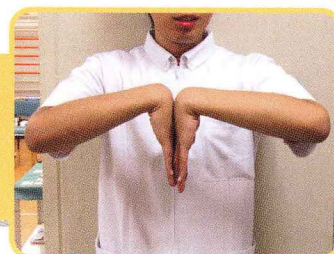


図2



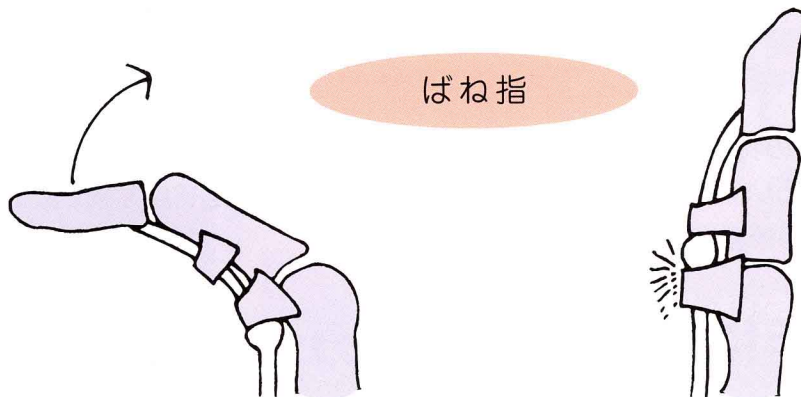
試してみよう

両方の手関節を曲げて手の甲どうしを合わせ、60秒間とめておきましょう。そのとき、指にしびれが出てくるような場合は手根管症候群の可能性があるので診察で確認しましょう。



## ばね指

ばね指とは指を伸ばしたり曲げたりするときに、引っかかったようになって滑らかに動かさない状態をいいます。腱は腱鞘(けんしょう)という筒の中を通っていますが、指の腱や腱鞘が炎症を起こして腫れると腱が腱鞘に引っかかり、スムーズに動かなくなります。原因は指の使いすぎや関節炎などが考えられ、親指や中指、薬指によくみられます。ばね指には弾撥現象(だんぱつげんしょう)が見られることもあります。これは、指を動かそうとしたとき、いったん引っかかり、さらに動かそうとするとバネがはじけるように音を立てて瞬間的に動く現象です。弾撥現象には、痛みを伴うこともあります。



ばね指

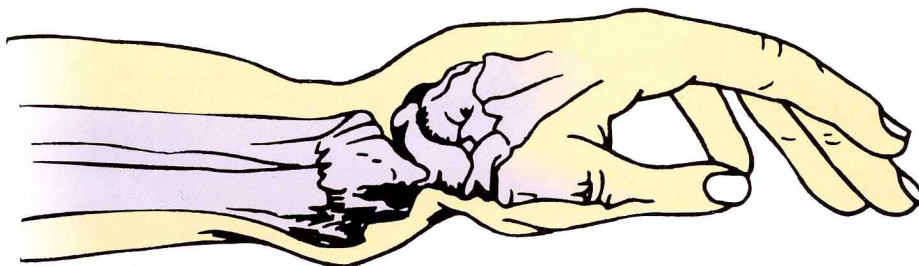
指を伸ばそうとすると腱にできたコブがトンネル(腱鞘)に引っかかる。

さらに指を伸ばそうとすると音をたて、バネがはじけるようにコブがトンネルをくぐり抜ける。

## 橈骨末端骨折 (とうこつまったんこっせつ)

つまずいて転んで手をついた時によくおこる骨折で、子供にもみられますが、骨のもろくなった高齢者には多く発生します。手首より2～3センチ肘よりの親指側の太い骨(橈骨)が折れ、腫れや痛みがおこります。また、この骨折では末梢の骨片が手の甲の方へずれることが多く、その結果、横から見るとまっすぐではなくフォーク状に曲がって見える変形(フォーク状変形)がみられます。

橈骨末端骨折



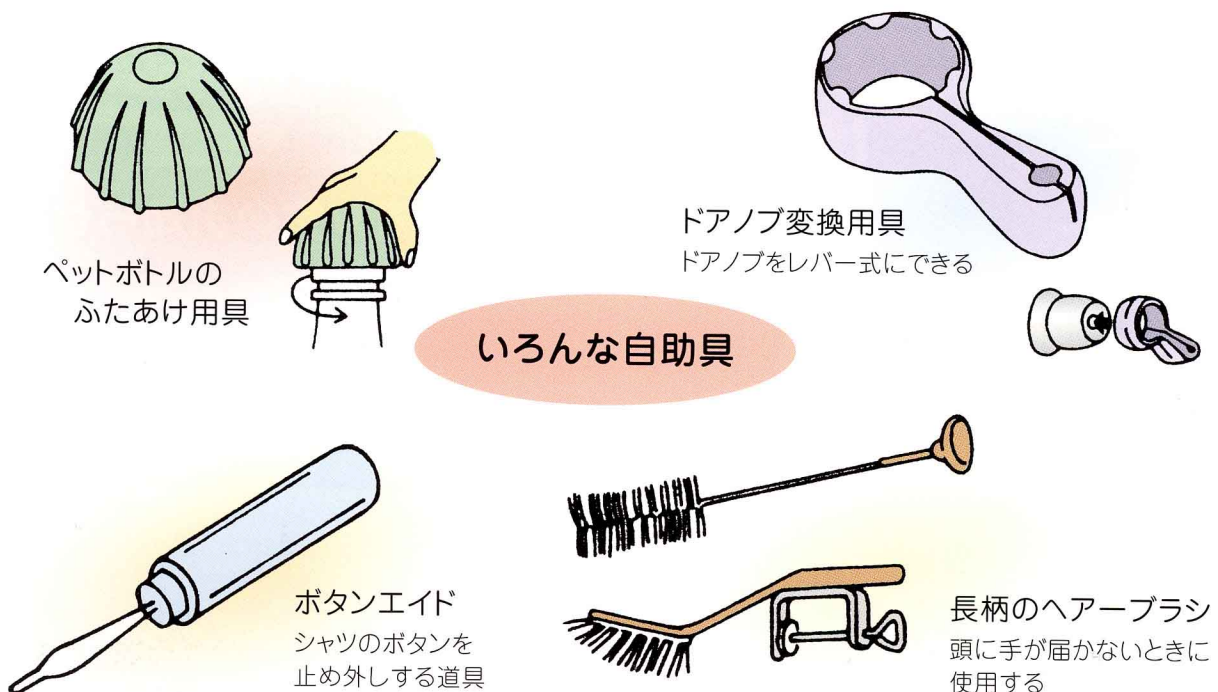
末梢の骨片は手の甲側にずれる



## 自助具(じじょく)って何?

自助具は「自分を助ける道具」のことで、身体の不自由な人が日常生活のなかで、できないことや人に頼んでしまうことを、可能な限り自分でできるように工夫した道具のことをいいます。例えば、腕が上がらなくてブラシが頭にとどかないとき、ブラシの柄を長くしたものを使うと、自分で髪の毛をとくことができます。足の骨を折ったときに使う松葉杖も「自分を助ける道具」自助具になります。

自助具を使うことで、人に頼んだり、あきらめていたことを自分で行なえるようになります。それによって、生活に幅が広がり、生活が積極的なものとなります。自分に合った適切な自助具を使うことは、自立を高めるための手段のひとつです。しかし、使い方をあやまると、からだの機能を低下させることもあるので注意も必要です。



## 質問コーナー

**質問：**手の指がしびれるのですが、どこが悪いのでしょうか？

**答え：**腕や手首付近の神経が圧迫されているときには、手の指がしびれます。また、血の流れが悪くなったときにもしびれが出ます。また、手や腕が悪くないときでも、首の病気が原因で手にしびれを感じる場合があるので、医師に診察してもらうことが必要です。

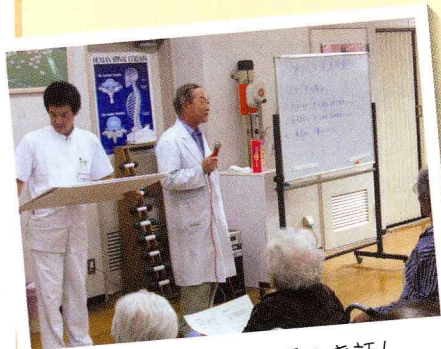
**質問：**手首を骨折した後から、むくみがとれないのですがどうすればいいのですか？

**答え：**手はもともと血行のあまりよくない部分で、むくみやすい所ともいえます。手の血行を良くするには、手や指を動かし筋肉をポンプとして働かすことも一つの方法といえるでしょう。手を心臓より高いところにおいて、手や指を動かすことで循環を良くし、むくみを軽減させることもできます。そのときに、指先から弾力のある包帯を手首の所まで巻いて行うとより効果的です。その他には、間欠的に圧迫を加える装置を用いたり、紐を指先から巻いていく方法などがあります。



# 健康教室

平成19年10月23日火曜日、「手の痛み」と題して第132回健康教室を開催しました。手の痛みに対する理学療法についての説明や、神戸大学医学部保健学科准教授 長尾徹先生に手の自助具や、福祉用具について話をさせていただきました。そして最後に、薬剤師 加藤貞二氏に薬について話をさせていただきました。



薬剤師 加藤貞二氏のお話し



手に痛みのある病気の説明です。



今回話をいただいた長尾 徹先生



これは何に使う自助具かな…。

## 次回の健康教室のお知らせ

12月11日火曜日13時30分～15時に開催します。テーマは「スポーツチャンバラ～童心に帰って身体も心も健康に～」です。大阪スポーツチャンバラ協会からスポーツチャンバラ師範 大平雄喜氏をお招きします。皆様お誘いあわせのうえご参加ください。

## 薬の豆知識

### 「薬の一包化」

病院で薬をもらってきたけど、種類や飲み方がバラバラで、どれを、いつ、何錠飲んだらいいのか分からなくて困ったことはありませんか？そういう時は医師や薬局の薬剤師に相談してみてください。薬を1回分ごとに分けてくれます。これを「薬の一包化(いっぽうか)」と言います。一包化された薬は、それぞれの袋にいつ飲むか印刷されていたり、ペンで色分けして分かりやすくなっています。

## インフルエンザの予防接種はお済みですか？

予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくく、かかったとしても軽く済みます。

効果は、予防接種を受けた約2週間後よりあらわれ、約5ヶ月持続するので本格的な流行前、11～12月までの接種が望めます。

また、ウイルスの型は変化するので、インフルエンザが流行するまでに毎年接種を受け、免疫力を高めておく必要があります。接種回数は、65歳未満の方は2回、65歳以上の方は、1回が目安とされています。

## 私たちの活動

秋の遠足に行ってきました。

11月2日、入院患者さんと一緒に近くの公園まで遠足に行ってきました。天気にも恵まれ、おいしいお弁当を食べ、楽しい一時を過ごしました。

全員そろってハイチーズ!!



診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについては、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>