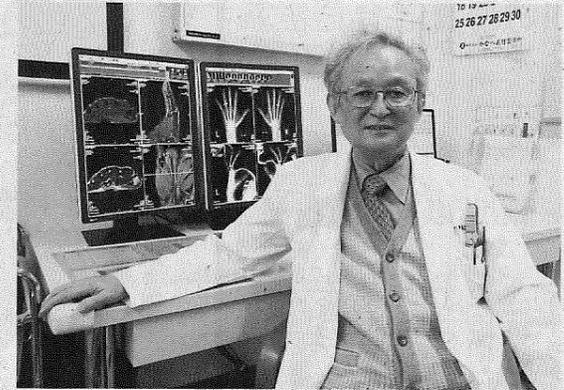


高知「フレッククリニック」貞廣理事長に聞く



手や指の痛みやしびれの原因になることが多い腱鞘炎によって日常生活に支障がでることもある。手の障害を専門にする日本手外科学会認定の手外科専門医でもある医療法人ハンス高知「フレッククリニック」(高知市高須新町)の貞廣哲郎理事長(75)＝写真＝に腱鞘炎など手のトラブルの原因や治療について聞いた。

シリーズ 地域医療を考える

「腱鞘炎」という病名はよく知られています。首の間(肘から手首の間)にあり、その方を複数の腱が手に伝えています。それらの腱をパインで包み込むように収めているのが腱鞘で、腱鞘があることによって、うまく手首や手指を動かすことができません。腱鞘炎になると、腱鞘が分厚くなると腱が滑らかに動きにくくなり、指を動かすと、痛みがでたり、手や指の動きに支障がでたりします。しばらく手を動かしていない時、特に朝に強く感じることも多いです。腱鞘周辺の腱が炎症を起こしても同様の症状が現れます。

「腱鞘炎による具体的な手や指の障害を教えてください。」

「典型的な腱鞘炎としてはね指と狭心性腱鞘炎(ドケルバン病)があります。ね指は指を曲げる腱とそれが通っている腱鞘に炎症が起きているケースです。指を曲げると「カクッ」となり、伸ばすときに引っかかりたりします。反対

「腱鞘炎という病名はよく知られています。首の間(肘から手首の間)にあり、その方を複数の腱が手に伝えています。それらの腱をパインで包み込むように収めているのが腱鞘で、腱鞘があることによって、うまく手首や手指を動かすことができません。腱鞘炎になると、腱鞘が分厚くなると腱が滑らかに動きにくくなり、指を動かすと、痛みがでたり、手や指の動きに支障がでたりします。しばらく手を動かしていない時、特に朝に強く感じることも多いです。腱鞘周辺の腱が炎症を起こしても同様の症状が現れます。」

手首のストレッチ



腱鞘炎 まずストレッチ

「腱鞘炎の治療について教えてください。」

「第一に消炎鎮痛剤や湿布、塗り薬を使って炎症を抑えて、ストレッチをすることです。できるだけ患部に負担をかけないようにすることも大切です。ストレッチは指や手首をさらさらのようにします。1回数分、1日に数回します。継続することが大切です。私は三度の食事の時の「いただきます」の代わりにストレッチをすることを勧められています。炎症を抑える薬とストレッチだけで治る患者さん

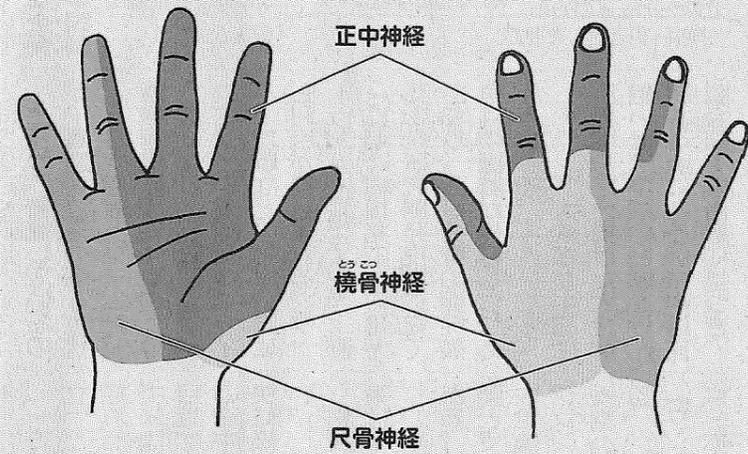
もおられます。薬やストレッチで治らないときにはどうするのですか。」

「ステロイドホルモンを腱鞘内に注射で入れます。それでもよくなる場合には手術になります。ばね指は太い注射針のようなメスを使って、腱鞘を切り開く経皮的腱鞘切開術という日帰り手術が可能です。手術の間は五分ほどで、傷は1cm程度、皮膚の縫合の必要がなく、手術の翌日から仕事ができます。しかし、腱鞘膜の炎症が強い時には皮膚を切開して滑膜を切除する必要があり。また、その後のリハビリが重要になります。数日間の入院が必要です。ドケルバン病はこの手術には神経損傷のリスクがありますので、従来のように切開をして、患部を露出させて神経を確認してから腱鞘を切ります。日帰り手術ですが、縫合をしないといけませんので、抜糸までに1、2週間ほどかかります。乳児の強剛母指(第一関節が曲がって伸びない)はゆっくりと伸ばし、夜間装置で伸ばした位置を保つことで治ることもあります。」

手、指の異常 早く治療を

「指や手首に負担をかけ過ぎるオーバーユース、喫煙があり、最近ではスマートフォンなどの使い過ぎや家庭菜園などで剪定ばさみをよく使うことなども引き金になります。ばね指で注意しないといけないのは小児です。小児でもばね指があるのですか。」

「小児のばね指は90%が親指に起こります。先天性とも考えられています。乳児は親指を握り込んでいることが多いので、発見が遅くなることよくあります。あやして、赤ちゃんが手を広げた際に親指が伸びないなどで気づくのです。赤ちゃんの面倒をみているおばあさんが見つけることが多いですね。親指の第一関節を伸ばして「カクッ」と動くのはばね指で、曲がったまま動かないのは強剛母指と呼ばれています。第二関節が曲がっているケースは腱鞘炎ではなく先天性握り母指で非常に治りにくく、指の運動機能は3歳で完成するといわれていますので、早く見つけて早く治療をする必要があります。」



手の神経による感覚支配領域

「指や手首に負担をかけ過ぎるオーバーユース、喫煙があり、最近ではスマートフォンなどの使い過ぎや家庭菜園などで剪定ばさみをよく使うことなども引き金になります。ばね指で注意しないといけないのは小児です。小児でもばね指があるのですか。」

首や脳 原因の場合も

「手のしびれの原因となる手の障害は？」

「しびれで受診される患者さんは手根管症候群と肘部管症候群が多いですね。手のひらには親指から薬指の親指側までを支配する正中神経と小指、薬指の小指側半分の手のひらと甲を支配する尺骨神経、それ以外の手の甲を支配する橈骨神経の3本の神経が通っています。これらの神経が障害されることで、手にしびれや痛みが起こります。最も多いのは正中神経が手首のところで障害される手根管症候群です。正中神経は手首のところでトンネルのようになった靭帯と骨の間の中を通過しています。このトンネルが手根管で、このトンネルの中で何らかの原因で正中神経と一緒に走っている腱が腫れて正中神経を圧迫してしまうことでしびれや痛みが起こります。女性に多く、ば

ね指の原因と密接な関連があります。どのような症状なのですか。」

「人差し指や中指を中心にしびれ、痛みがあります。しびれは薬指や親指まで及ぶことがあります。このような症状は明け方に強くなって、手を振ることで楽になります。重症化してくると、親指の付け根がやせてきて、ボタンかけなどの細かい作業がしづらくなります。親指と人差し指で丸を作る「OKサイン」ができにくくなります。治療はばね指と同じです。肘部管症候群について教えてください。」

「尺骨神経が肘の内側で圧迫されたり、引っ張られたりして、小指や薬指にしびれが生じます。症状が進行すると手の筋肉がやせてきたり、小指や薬指が内側に曲がり、指同士がくっつくようになる「かぎ指変形」が起こります。原因は肘をよく使う重労働や野球や柔道

などのスポーツ、加齢による肘の変形などです。治療は神経を圧迫している靭帯を切開したり、神経そのものを移動させ、引っ張りをゆるめたりします。橈骨神経が圧迫されるとどうなるのですか。」

「朝起きたら手の甲がしびれていたという経験はないですか。横向きに寝ていて橈骨神経が上腕の骨と布団の間で圧迫されて手の甲がしびれてしまったのです。恋人を腕枕して眠るとよく起こるので「土曜の夜のまひ」とも呼ばれています。手の痛みやしびれで注意することはありますか。」

「手根管症候群では手の症状がなく、肩の痛みから始まることもあるので注意が必要です。また、手がしびれていて、手を動かしても症状に変化のない場合には脳の病気の恐れがあります。また、首や肩の動きに関連していると頸椎(首の脊骨)に異常があるケースもあります。手に異常を感じたら手外科専門医のいる医療機関で相談してください。」