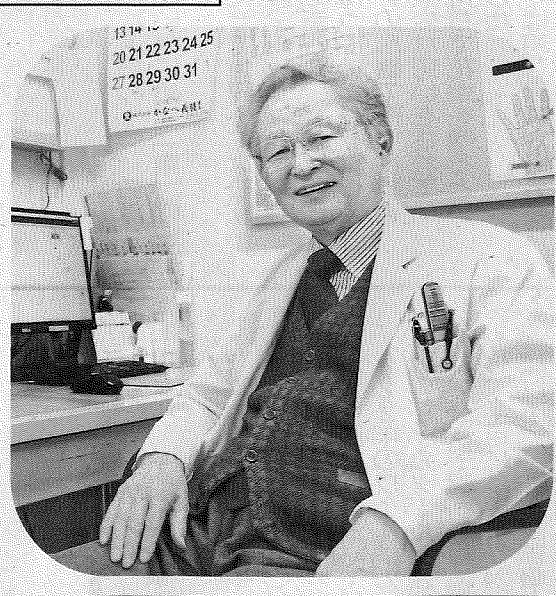


「ばね指」に気を付けて

女性ホルモンの変化が影響

「ばね指」という症状をご存じだろうか。仕事やスポーツなどで手を使う人に生じやすい指の腱鞘炎だ。女性ホルモンのバランスが崩れる時に炎症が起りやすく、妊娠・産後や更年期に発症する女性が多いという。医療法人ハンス高知フレッククリニック（高知市高須新町の理事長、貞廣哲郎医師(77)）に予防の仕方や治療の方法を聞いた。【安部拓輝】

医療法人ハンス高知
「フレッククリニック」
貞廣哲郎理事長に聞く



ながら引っかかる部分を切るのが一般的ですが、私は軽症の場合、注射針のようなメスで手のひらを数ミリ切って腱鞘を切る処置をします。5分程度で終わります。切開した手のひらの皮膚を縫合する必要がなく、翌日から仕事もできます。ただ、手に伝わる感触だけで切っていくので成功率は80%とされています。うまくいかない場合は従来の方法に切り替えることはできます。

シリーズ 地域医療を考える

スマホ使い過ぎも要因？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

「ばね指は、どうして起るのですか？」

◆腱とは骨と筋肉をつなぐ線維状の組織です。指の腱は手のひら側の指の骨と前腕（肘と手首の間）の筋肉をつないでいて、前腕の筋肉を収縮させることで腱が指の骨を引っ張り、手を握ったり伸ばしたりしています。指の骨と関節には腱を包み込むパイプのような袋がついています。これらを腱鞘といいます。袋の中の滑液には腱の養分が含まれていて、腱がスムーズに動くように栄養を供給しています。腱に養分がうまく送られなくなると腱鞘と腱がこすれて引っかかり、炎症

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

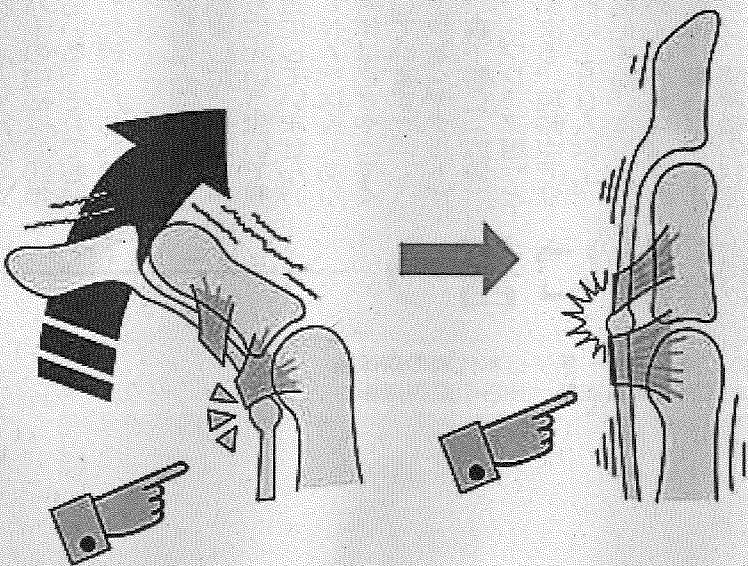
対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？

対側の手で伸ばしてやらないと伸びなくなる。これが「ばね指」の特徴です。生活にどんな影響がありますか？



腱や腱鞘に炎症が起きると指の付け根に腱鞘炎が生じ、進行するとばね現象が起きる。イラスト提供：日本手外科学会HP 手外科シリーズ

腱や腱鞘に炎症が起きると指の付け根に腱鞘炎が生じ、進行するとばね現象が起きる。イラスト提供：日本手外科学会HP 手外科シリーズ

早期発見と対処の方法は？ 中では忘れてしまいがちなので、朝起きた時にむくみを感じた 食事の前の「いただきます」で手

◆朝起きた時にむくみを感じた 食事の前の「いただきます」で手には「ばね指」の前兆かもしれない。指の関節にこわばりがある時を合わせる前に両手のストレッチをとり入れてみてはいかがでしょうか。初期の段階ではロキソニン

などの消炎剤が入った塗り薬や湿 私もゴルフをしていた時に「ば

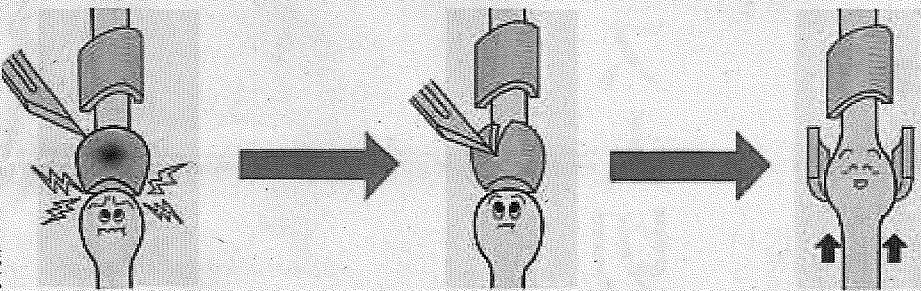
生活に取り入れて改善

布で炎症を抑え、日ごろのストレッチの前兆が出ていましたが、ストレッチを続けることで治すことができました。ストレッチを続けていたら治りま

意外と大事!! 「ストレッチ」



指の腱鞘炎を予防するストレッチ。指を伸ばして10秒キープ。習慣にすることが大切だ。高知市高須新町で



塗り薬や注射でも炎症が治まらない時には腱鞘の一部を切り離す手術もある