

今月の健康ナビQ&A

今月の痛みは40代の事務職の方から。痛みの内容は「キーボードを打つときに指が痛む」というものだ。さっそく、痛みの原因と解決策について、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 仕事でキーボードを打つときに指が痛むのですが、どういった症状なのでしょう。

A 腱鞘炎の可能性がありますが、「腱」と「腱鞘」の間に生じる炎症のこと。腱は筋肉の力を指先などに



伝える働きをしており、「腱鞘」というトンネルのなかを通っているのですが、指を動か

かしすぎて腱と腱鞘の摩擦が激しくなることで炎症が生じてしまうのです。指がむくんだりして見た目でわかるときもあります

が、そうでないこともあります。

腱鞘炎になると、場合によっては指を曲げるのも困難な痛みが生じることがあります。こうなってしまうと、とにかく安静にするのが一番です。できることなら、しばらくの間は指を動かさないようにしたほうがいいでしょう。

Q 腱鞘炎の原因でない場合もあるのでしょうか。

A 腱の元は筋肉ですから、腕の筋肉もこわばって指が動かしにくくなることもあります。ですから、私の治療院では腱鞘炎の対策だけでなく、できるだけ手のひらや腕の筋肉の状態をチェックするようにしています。

また、変形性関節症の可能性もあります。たとえば、高齢になって腰が曲がってくる

ように、指の骨や間接も徐々に変形していきま

Q

腱鞘炎の場合、何か予防策はありますか。

A 腱鞘炎は生活習慣が原因となってい

ることが多いようです。プロのギタリストやピアノリスト、パソコンの入力作業が多い方などは、腱鞘炎になる確率が高いといえるでしょう。そういった方はどうしても仕事で指を動かすことが多いので、チョットでも違和感を覚えたならテーピングで少し固定するなどしてください。また、指の使い方にも注意するといいかもれません。たとえば、キーボードを打つときにあまり力を入れすぎないようにするなど、チョットした心掛けて症状が出にくくなるのではないのでしょうか。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>