

今月の健康ナビQ&A

腱鞘炎の痛み

今月号の痛みの相談は50代の女性から。「指先を動かすと痛みが生じる」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q キーパンチャーの仕事をしているのですが、最近指先を動かすと痛みが生じるようになりました。ひよっとしたら腱鞘炎なのでしょうか。

A 実際に触診してみないとわかりませんが、指先を動かして強い痛みが生じるようでしたら、腱鞘炎の可能性があります。腱鞘炎は手指を動かす腱と、それを包んでいる腱鞘がこすれて炎症を起こしている状態です。特徴的な所見としては、指や手首を動かす際に強い痛みを生じるというものがあります。とくに重度の症状になると、指先を少し動かすだけで激痛が走るようになります。

Q やはり指先を使う仕事だと腱鞘炎になりやすいのでしょうか。

A たしかに、手や指を酷使する仕事の方には腱鞘炎になりやすい傾向にあります。しかし、手や指を酷使しない人でも腱鞘炎になる可能性は十分にあるので、注意が必要です。また、男性よりも女性のほうが発症しやすいという特徴もあります。

Q 腱鞘炎になった場合はどのように対処すればいいのでしょうか。

A 激痛が走る場合はとにかく安静にすることが大切です。そして消炎鎮痛薬を投与して痛みを和らげ、指や手首を固定するようにしてください。仕事で手や指を使わざるを得ない方であっても、痛みがひどい場合



は絶対安静が必要になります。痛みが引いてもムリをすると再発する恐れがあるので、しばらくの間は手や指をあまり使わないようにする必要があります。

Q 筋肉治療が効果的な場合もあるのでしょうか。

A 患部が炎症を起こしている場合はとにかく安静が第一になりますので、筋肉治療は避けたほうがいいでしょう。しかし、腱鞘炎による痛みだと思っても、実は筋肉のこわばりによる痛みであるケースもあります。とくに鈍い痛みが長期化している場合は筋肉性の痛みである可能性が高いです。筋肉治療の専門院でしたら、問診・触診によって、腱鞘炎の痛みなのか、筋硬縮による痛みなのかを判断することができます。痛みが気になる場合は、筋肉治療の専門院に足を運んでみるというでしょう。筋肉性の痛みの場合は、短期間の施術で痛みから解放されますよ。



◆古川ふんと◆

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/>