



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

育児による手首の腱鞘炎としびれ

今号の相談は「育児中の抱っこで手首をいためてしまった」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 育児で頻繁に赤ちゃんを抱っこするせいか、手首をいためてしまいました。これは腱鞘炎になっているのでしょうか。

A まず、腱鞘とは腱を包むトンネル状の鞘のことです。

この腱と腱鞘は手首から指先にかけて多く分布し、うまく滑走することによって指の曲げ伸ばしや手首の複雑な動きを可能にしています。そして、腱鞘炎とは腱と腱鞘が過度にこすれ合い炎症を起こしている状態のことです。炎症にともなう痛みはかなり強いので、患部を軽く圧迫して飛び上がるような痛みがあれば、腱鞘炎である可能性が高いといえます。

Q 腱鞘炎の場合、どのように対処すればいいのでしょうか。

A 腱鞘炎は手首や指の「使いすぎ」が原因ですので、とにかく安静にすることが第一です。それでも痛みが引かない場合は、鎮痛消炎薬などの投与を検討したほうがいいかもしれません。腱鞘炎を放置したままにすると、いずれは関節の拘縮が生じ、手や指が動かなくなってしまう恐れもあります。そうならないように、絶対に無理や我慢をしないでください。

Q 痛みは引いてきたのですが、長期にわたってしびれが

づいていきます。これはどういった症状なのでしょう。

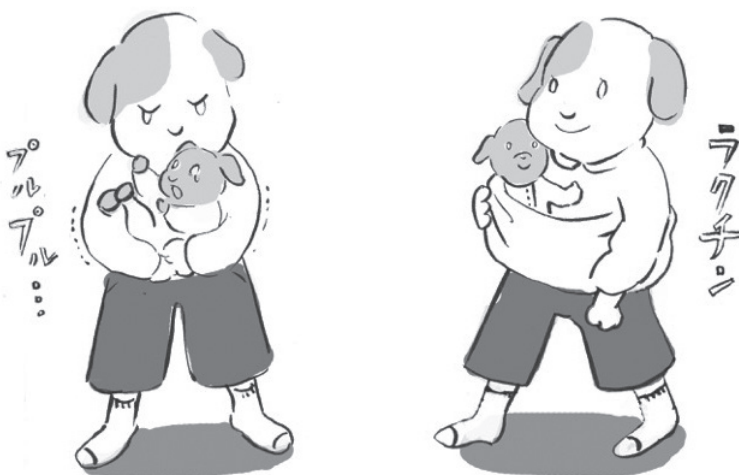
A 腱鞘炎の痛みとは別に、前腕筋のこわばりから生じる

しびれの可能性があげられます。また、赤ちゃんを抱っこする動作は上腕部や首肩にも負担がかかりますので、そういった部位の筋肉のこわばりがしびれを引き起こしているのかもしれないかもしれません。しびれや違和感が長引くようであれば、ぜひ筋肉治療の専門院で検査を受けてみてください。

Q このような症状を防ぐにはどのような手立てがありますか。

A できるだけ手首に負担をかけないのがベストですが、赤ちゃんによっては抱っこをしないと泣き止まない、なかなか寝ついてくれないといったことがあると思います。ですから、赤ちゃんが抱っこを求めてくるときには抱っこ紐などの補助具を積極的に活用する、パートナーや両親にフォローしてもらおうといったことを心がけるようにする、といったと思います。

「ふるかわぶんと」 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。2006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://sophia-seikotsuin.com

イラスト：丸子万葵