



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

パソコンの使いすぎによる腱鞘炎

今月号の相談は「パソコンの使いすぎで、手首の小指側に強い痛みが生じるようになった」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 仕事が忙しくてパソコンを使いすぎたせいか、手首の小指側に強い痛みが生じるようになりました。整形外科を受診したところ、TFCC損傷（三角線維軟骨複合体損傷）と診断されたのですが、これはどういう症状なのでしょうか。

A TFCCとはふたつの前腕骨（橈骨と尺骨）からなる手関節を安定させている支持組織のことで、TFCC損傷とは文字通り、この組織が損傷した状態のことを意味します。手首を捻ると強い痛みが出るのが特徴で、患部への慢性的なストレスや外傷などがその原因とされています。ただ、筋肉治療を専門とする立場からすると、この症状の原因は指や手首への物理的ストレスが引き起こした腱鞘炎なのではないかと思えます。実際、腱鞘炎は手首を動かせないほどの痛みを引き起こしますし、パソコンの使いすぎで同様の症状に悩まされる方を診察したこともあります。もちろん、外傷が原因となるケースもあり、ダンベルトレーニング中に手首に過度な負荷が加わり、腱鞘炎になった例もありました。

Q 強い痛みが出ていたときはどう対処すればよいのでしょうか。

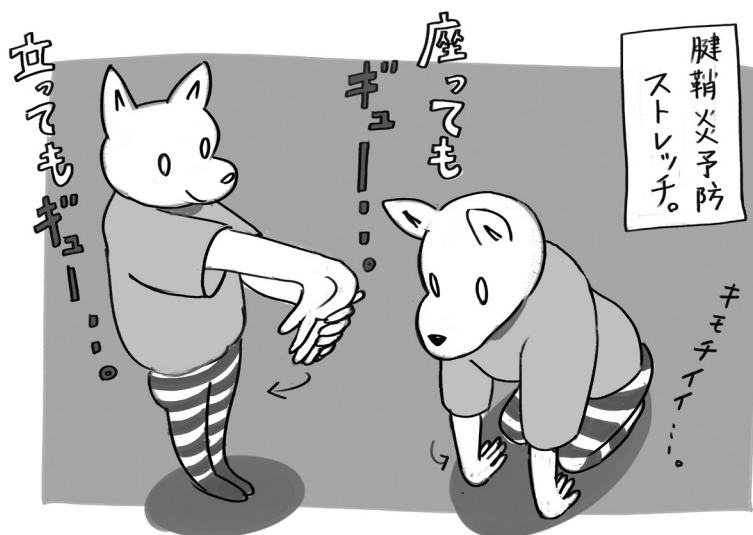
A 炎症を起こしている状態ですから、患部を安静にして固定すること、そしてアイシングやロキソニンテープなどで炎症を抑えることが最優先です。また、あまりにも痛みが強いときは抗炎症薬を服用するといいかもしれません。炎症の度合いにもよりますが、適切な処置を行えば1週間程度で回復に向かうと思います。

復に向かうと思います。

Q 予防法はあるのでしょうか。

A パソコン操作などで手指の筋肉がこわばりやすい方は、日常的にストレッチやマッサージを取り入れるといいでしょう。前腕部のストレッチとしては、腕の前に伸ばして手を広げ、もう片方の手でその手を反らせたりますと効果的です。また、手を床に着いて、手首を伸ばしたり、反らしたりするのもいいと思います。ただ、実際に痛みが出ているときには、ストレッチは禁忌になりますのでご注意ください。もちろん、自分で指や手首の状態を正確に把握するのは難しいと思うので、腱鞘炎になる頻度が高い方は筋肉専門の治療院で診てもらおうといいでしょう。

「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