



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 尺側手根伸筋腱炎

今号の相談は「パソコン作業のしすぎで、手首の小指側に激痛が生じた」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** パソコン作業のしすぎで、手首の小指側に激痛が生じました。これはどういった症状なのでしょうか。

**A** おそらく手首の小指側（尺骨上）の尺側手根伸筋腱が炎症を起こしたのだと思います。日常的にパソコンでキーボードを打つ人はもちろん、ゴルフやテニスのように手首に負担がかかるスポーツをする人たちにも多くみられる症状です。

**Q** 手首をひねったり反らせたりすると激痛が走りますが、どうすればよいのでしょうか。

**A** まず痛みが再現されるような動作を徹底的に控えることが大切です。そのうえで患部にアイシングと冷湿布を施し、さらにサポーターで固定してできるだけ安静度を高めましょう。日常生活に支障が出るほど痛みが激しい場合、鎮痛消炎薬の服用も効果的です。早期に適切な処置を施せば、痛みは慢性化せずに治まると思います。

整形外科領域ではTFCC（三角線維軟骨複合体・靱帯と軟骨の複合体）の損傷と診断されるケースがあります。ただ、1週間程度で痛みが治まるようであれば、腱の急性炎症であったと診断できます。

**Q** 予防法などはあるのでしょうか。

**A** 仕事やスポーツの合間に手首をブラブラさせたり、反らせたりするようなストレッチを取り入れてみるとよいでしょう。また、仕事やスポーツで手首を酷使する人は痛みを繰り返すケースが多いので、チョットとでも違

和感を覚えたら、酷使を控えて安静度を高めるようにしてください。

それから、体質的に炎症性の痛みの出やすい方がいます。私見ですが糖質過剰摂取の方、肥満気味の方は炎症リスクが高いと推測されます。心当たりのある方は自身の食生活を見直し、改善に取り組んでみるとよいかもしれません。

**Q** 筋肉のメンテナンスをすることも大事でしょうか。

**A** そうですね。定期的な筋肉治療の専門院で施術を受けるのも効果的です。この症状は前腕の筋肉だけでなく上腕部を含めた筋肉がこわばるケースが多いので、腕全体を施術してもらうとよいでしょう。もちろんセルフマッサージも効果的なので、ストレッチと同様、仕事やスポーツの合間に取り入れてみるといいかもしれません。

「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: 丸子日記