

手や手指の痛みについて ～日常生活での予防と実践～

リハビリテーション室 作業療法士 宍倉 亮・高橋 勇大

《手や手指の痛みにはどのような種類があるのか?》

今回は主に腱鞘炎(ばね指,デュケルバン病)、関節変形(ヘバーデン結節)についてご紹介します。腱鞘炎(ばね指,デュケルバン病)は、発症初期は熱感や腫脹、痛みを伴います。ばね指は中指や薬指、親指の付け根の手のひら側になりやすいです。症状が進むと、指を曲げた時に痛みを伴い、指の動きがスナッピング現象と言われるばねのようになったり、指が曲がらなくなったりします。デュケルバン病は、親指から手首の外側に痛みが出現し、ひどくなると手を動かさないぐらいの激痛となります。関節変形(ヘバーデン結節)も同様に熱感や痛みを伴い、主に指先の第一関節、第二関節がなりやすく、進行と共に徐々に変形が生じます。

《どのような人がなりやすいのか?》

腱鞘炎(ばね指,デュケルバン病)は、主に50~80歳の女性になりやすいです。理由としては、家事を中心として手をよく使う生活をしている事、指を動かす腱に負担が掛かり、炎症を起こすためであるといわれています。関節炎は、主に閉経後の女性になりやすいといわれています。理由としては、最近の研究では変形が進むメカニズムに女性ホルモンが関係しているからであると考えられています。また腱鞘炎と同様に、こちらも家事を中心として手をよく使う生活をしている事も要因の一つといわれています。

《予防方法について》

どちらの疾患も症状が強くなってくる段階で、手を定期的に休めたり、温めたり冷やしたりといったケアや、適切なストレッチが必要です。また、日常生活で指先への力の入れ方を工夫することや、無理に強い力を入れて家事等をしないようにする事や、サポーターやテーピングを適切に取り入れる等の工夫をする事が必要です。

中指がばね指になった際のテーピングの例

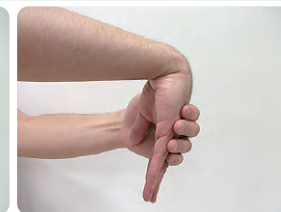


《自宅でできる手・手指のケア・ストレッチ方法》

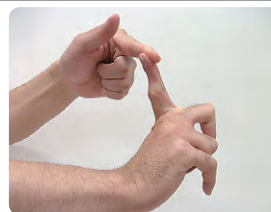
- ①手の硬さや動かしにくさを感じた場合は、36℃前後のぬるま湯に手をつけ、温めながら手の握り離し運動をする事です。朝は特に動かしにくくなる場合が多いので、朝と夜の入浴時等の2回程度をおすすめします。
- ②手に痛みがあったり熱を帯びたりしている時は、20℃前後の冷水につけ冷やす事です。こちらは家事や仕事など動作をする度を実施すると良いといわれています。
- ③指の引っかかりや曲げた際の痛みが強いときは、手指、手首のストレッチをおすすめします。

★日常生活に支障を感じるほど痛みや動かしにくさが出てきた際には、症状が悪化する前に整形外科へ受診することをおすすめします。

■手関節のストレッチ 各30秒ずつ、1日 朝夕の2回



■手指のストレッチ 手指に曲げにくさや 痛みを感じた時は行 いましょう。各指30秒 ずつ、4本まとめてで てもOKです。



心筋梗塞の前兆のサインとは?!

慢性心不全看護認定看護師 穴倉 亜希子

近年、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や高血圧の患者さんの増加、超高齢化社会の到来によって、心不全の患者さんの数も増加の一途をたどっています。心不全はがんと同程度あるいはそれ以上に重篤な疾患であり、心不全になってしまうと、息切れやむくみが起こって、だんだん悪くなり、生命を縮めてしまいます。

心不全の原因の1つである心筋梗塞は、その40%が死に至る怖い病気です。しかし、病院にたどり着けば90%は助かるといわれています。そのため一刻も早く救急車を呼ぶことが重要です。しかも、心筋梗塞になった患者さんの50%は、数日から数週間前に前兆の胸部症状があります。その前兆を見逃さないことが大切です。

このような前兆のサインがある時は、すぐに病院(循環器内科)を受診して検査を受けることが大切です。

これからの夏の季節、血圧が高く、動脈硬化を起こしていると水分不足から血管が詰まりやすい状態になります。脱水にならないように、意識的に早めに水分を補給しましょう。また、家庭での血圧の測定を行って、血圧の変化にも注意していきましょう。



心筋梗塞の前兆のサイン

症状 ● 胸の痛み、圧迫感、しめつけ感 ● 胸やけ ● 腕・肩・歯・あごの痛み

特徴 ● 数分～10分程度で症状が完全に消失する ● 繰り返すことが多い ● 階段や歩行等で症状が出現・増悪することがある

※ 圧迫や体位、深呼吸によって症状が出現する場合や、一瞬～数秒で症状が消失する場合、前兆の可能性は低い。

『6月・7月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

2019年度第1回市民公開講座を開催します

お口の健康を長く保つために、食べること・お口のケアについて各専門分野のスタッフがわかりやすくお話をします。

要予約

- 日時／6月22日(土)
14:00～15:30(開場13:30)
- 場所／6階ホール
- テーマ／『お口の健康寿命をのばそう』

講師：我妻 将喜(摂食嚥下センター)

馬目 美由紀(摂食・嚥下障害看護認定看護師)

五十嵐 麻美(リハビリテーション室 歯科衛生士)

後藤 華奈(リハビリテーション室 言語聴覚士)

- 定員／100名
 - 参加無料・要申込
 - お問い合わせ・申込／☎043-486-1151(代) 総合企画室
- ☆申込締切／6月14日(金)※定員に達し次第終了
☆受付時間／9:00～17:00(土日祝祭日除く)



ロビーコンサートを開催します

ピアノ演奏による素敵な音色をお届けします。

入場無料。どなた様でもご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】

原 由美子(ピアノ)



- 日時／6月29日(土)14:00～15:00
- 場所／1階ロビー
- お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

2019年度第2回市民公開講座を開催します

乳がんの治療では、手術のほか内分泌療法・化学療法・分子標的治療・放射線治療などが使われます。ひとりひとり異なる治療がどのように決まっていくかについて、最新のゲノム医療を含めてお話します。

予約
不要

- 日時／7月6日(土)
14:00～15:30(開場13:30)
 - 場所／6階ホール
 - テーマ／『なぜ、人によって治療は異なるのか？
～乳がんの個別化治療のはなし～』
- 講師：木谷 哲(乳腺外科医師)
- 定員／100名
 - 参加無料・申込不要
 - お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

