

あなたの手の痛み、もしかして!?

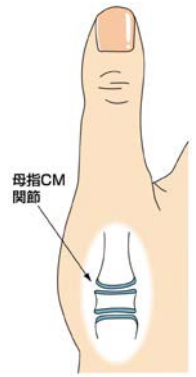
整形外科 副部長兼関節センター長 上野啓介



■ つまむ、持つ動作で母指のつけねが痛い!

それって、母指CM関節症かも!

母指CM関節とは母指(親指)のつけねにある関節で手の指の中では最もよく動く関節です。ものを握ったり、つまんだりする動作にも大きく関わり、家事をする際にも実は気付かないうちにこの関節を酷使しているかもしれません。使いすぎや加齢などさまざまな要因で発症し、変形してくると痛みを伴い、家事や仕事などにも支障をきたしてしまいます。母指CM関節症は男女ともに発症しますが特に中年以降の女性に多く見られます。痛みが無くても関節の変形を認める方も多く、比較的発症頻度が高い身近な関節症です。



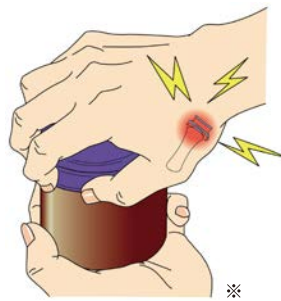
こんな時症状
ありませんか?

- ◆母指のつけねが痛い
- ◆物をつまむと痛くて力が入らない
- ◆手をつくと痛い
- ◆母指が開かなくなってきた



この痛み、どうしたらいい?

母指CM関節症は関節の表面を覆っている軟骨が削れ、骨同士が擦れたり、炎症を伴うことで痛みが生じます。初期であれば投薬、注射などの保存療法である程度痛みをとり、のぞくことができます。ですが、関節の変形が一度進行してしまうとその変形は元には戻りません。そのため痛みが強くなり生活に支障をきたしている場合や症状がよくなる場合は手術をすることもあります。



《保存療法では何をやるの?》

- 湿布、痛み止めの服用
- サポーター、装具
- 関節内へのステロイド注射

GOOD!

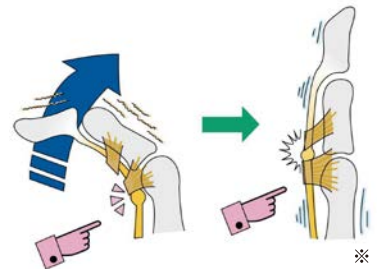


■ 指がカクンカクン引っかかって痛い!

それって、ばね指(腱鞘炎)かも!

指を曲げるときに動く屈筋腱の通り道で炎症が起こり、通り道が狭くなり痛みが生じたものを腱鞘炎と呼びます。進行し、引っ掛かりが生じたものをばね指といいます。重症化すると指が曲げられなくなったり、曲がった状態から伸ばせなくなります。40~50歳代の女性に多く発生し、60歳以降の人にも多く見受けられます。

特に出産後や更年期年齢の女性の方など女性ホルモンのバランスが崩れている方、糖尿病の方、透析治療をしている方は発症しやすいです。



この痛み、どうしたらいい?

治療は安静が第一ですが、ばね指になる方は家事をする方や仕事で手を使う方が多く、なかなか安静にできず改善しないという方が多く見受けられます。症状が改善しない場合には主にステロイドの注射を行うことが多いです。ですが、ステロイドの注射は効果はありますが、注射時の痛みや合併症のリスクを考えると頻回に注射を行うことはお勧めできません。そのためまずは自宅でもできるストレッチを行うことをお勧めいたします!

ストレッチや注射をしても症状をくり返し、生活に著しい支障をきたしてしまっている場合には手術をすることもあるため、指の使いすぎには注意をしましょう!



この2つの疾患以外にも手の痛みに関する疾患はたくさんあります。悩まれている方はなにか対処法があるかもしれません。遠慮なく当院やお近くの整形外科へご相談ください。

隣のページでは自宅でできるストレッチを掲載しています。ぜひご活用ください。

※イラストは日本手外科学会 手外科シリーズの『3 ばね指』『15 母指CM関節症』から引用



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

☎043-486-1155(予約専用)(平日8:30~17:00)

※整形外科をご受診される際は、ご予約をお取りください。

病院
ホームページ



手のセルフケア

リハビリテーション室 作業療法士 高橋勇大

■ 母指CM関節症かな?と思ったら

母指のつけねを動かしたときの痛みが強い時は安静にし、母指への負担を減らす工夫が必要です。

医療用の装具(サポーター)がありますが、市販のサポーターやテーピングなどを用いた固定でもある程度の効果があります。



テーピングを写真の様に切り取り、母指を入れる穴も作る。



母指のつけね周囲に巻いて圧迫

・使用したのはコチラ・
【自着包帯テープ】



今回使用したのは幅10cmです。

■ ばね指(腱鞘炎)かな?と思ったら

① 温浴(36℃~38℃を推奨、10分程度)

ご自宅のバケツや洗面器で実施可能。朝・昼・夜の3回程度、もしくは手作業前後に実施。



※注意事項

痛みが非常に強いときや、熱を帯びて腫れている場合は控えて、冷水(20℃)で冷やしましょう。

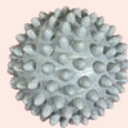
② 手の筋肉のマッサージ

手の表面を揉んだり、ストレッチボールを用いてほぐします。

コロコロさせてマッサージします



・使用したのはコチラ・
【ストレッチボール】



③ ストレッチ 腱を伸ばす



指を反らして手のひら側を伸ばす

腱鞘を拡げる

ブロックを挟んで握り30秒程度指先で押し続ける



・使用したのはコチラ・ 【ストレッチ用ブロック】



3.5~4cmの圓い木片などでも代用できます



紹介した商品は当院のコミュニティアセンダーでも販売しています。