

教えて！ ドクター



Q 手首の痛みで病院を受診したところ、**「腱鞘炎」**との診断でした。仕事で酷使することが原因だと思えます。治療法について教えてください。

A 腱鞘とは、骨と筋肉をつなぐ腱を包み、腱が効率的に滑らかに動くよう支える組織です。刀の鞘のような形をしており、腱の動きを滑らかにする作用と、腱を抑え効率的に動きやすくする役割をしております。手は細かい作業を繰り返すため、指を動かすとき屈筋腱が手掌の腱鞘で痛みやばね現象をきたす場合（ばね指）と、母指の動きで手首の親指側の腱鞘での痛みを生じる場合（ドケルバン病）が多いです。今回は手首の痛みなので、ドケルバン病と思われるため、ドケルバン病は、長母指外転筋腱と短母指伸筋腱が腱鞘を通る部位（手背第1コンパートメント）で炎症や通過障害を起こして、痛みや腫れが起こります。特に手背第1コンパートメント内には二つの腱を分けて通過させる隔壁が存在し、これがあるために狭窄が生じやすいです。

妊娠・出産、更年期、使いすぎが原因と考えられています。女性ホルモンが減少すると炎症が起こりやすくなり、使いすぎでも、腱鞘が炎症を起こし、肥厚し、腱の表面が傷んだりして、さらにそれが刺激し、悪循環が生じると考えられています。

治療は、局所の安静、薬、注射、リハ

ビリ、手術があります。局所の安静は、力を入れる動作を特に控えるのがいいと思います。またサポーターを使用し、安静とすることも効果的です。薬は炎症を抑える消炎鎮痛薬やシップ、場合によっては漢方薬を用います。注射は、局所麻酔とステロイドを混ぜて使用します。1回の注射で80〜90％くらいの方が、1週間後で症状が半減することが多いです。注射後、1年以内に再発する確率は50％程度とされています。再発した場合には再度の注射か手術を行います。リハビリは、超音波や衝撃波などの物理療法や腱の滑走を促す運動療法も効果的とされており、ます。

注射、薬など保存的治療で改善しないときや再発を繰り返す場合は、腱鞘の鞘を開く手術（腱鞘切開）を行います。その際、隔壁の切除と橈骨神経浅枝の愛護的操作が求められます。手術の成功率は高いとされており、2か月以上かかる患者さんも20％という報告もあり、術後リハビリが必要になることもあります。

手首の痛みは腱鞘炎に限らず関節炎や他の原因の場合もあります。まずは近くの整形外科でご相談ください。

今回答えていただいた先生



関内いしだ整形外科
脊椎クリニック
院長 石田 航

2002(平成14)年琉球大学卒業。横浜市立大学付属病院や横浜南共済病院などを経て、19(令和元)年関内いしだ整形外科・脊椎クリニックを開院。医学博士、日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会専門医・指導医、日本骨粗しょう症学会認定医。7人の子育て、子犬のしつけにも奮闘中。

あなたの街の

病・医院 ガイド



・・・ お問い合わせは 株式会社 ☎052(979)1602 ...



矯正歯科 小児歯科

医療法人 なかやま歯科医院

- 予防歯科治療
- マイオブレース治療(自由診療:44万円〜)
- 親子虫歯予防
- 保育士による治療中の託児サービスあり

相模原市緑区東橋本1-13-16
JR横浜線・相模線・京王相模線
「橋本」駅から徒歩10分(800m)

☎042-773-0922

はらだ歯科つきみの診療室

院長 原田 青陽

駐車場 6台



ホームページは
こちらへ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
13:30~18:00	●	●	●	/	●	●	/

休診日・・・木・日曜日、祝祭日

伊勢原市沼目3-36-10
小田急小田原線伊勢原駅南口 バス7分(約1600m)

☎0463-93-7729