



くじゅう花公園 (大分県久住高原)

Photo by Dr.Masuda

トピックス!

6月11日(土) ハ女ダービー!?



6月11日(土) レベルファイブスタジアムにて、Jリーグ「第14節 アビスパ福岡 vs セレッソ大阪」が開催されました。両チームに八女市出身の選手が在籍しており、八女市から約170名が応援に行きました。

・アビスパ福岡 / 田中佑昌選手

・セレッソ大阪 / 高橋大輔選手・高橋祐太郎選手

八女サッカー協会の少年チームに所属する54名のチケットを理事長 川崎より協賛させていただきました。子供達には、良い思い出になったのでは!!

いつか、この中からプロ選手が出たらいいですね。

ばね指（弾発指）について

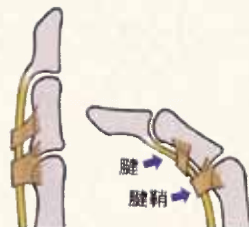
鈴木 康一（手の外科）

「指が曲がりにくい」「指を曲げる時に引っかかりを感じる」のような症状を自覚している方はいらっしゃるでしょうか？ひどくなると「指が曲がったまま元に戻らなくなった」という方もいらっしゃいます。これは指の^{けんしょうえん}腱鞘炎が原因であることが多いです。

腱鞘炎とは？

指には腱というヒモがあり、それによって指の曲げ伸ばしをすることが出来ます。

【図1】さらに屈筋腱には、腱の浮き上がりを押さえる腱鞘というトンネルがあります。屈筋腱と腱鞘の間で炎症が起こると、指の付けねに痛み、腫れ、熱感が生じます。これを腱鞘炎と呼び、上述のような症状が現れます。屈曲した指を伸ばそうとしてもばねのように戻ってしまうため、ばね指と呼ばれることもあります。【図2】



【図1】



【図2】

症 状



指の付け根の関節から1cmほど手掌よりに、指を曲げ伸ばししたときの痛みを自覚します。このあたりを押さえた痛みも出ます。進んでくると、先に述べたような「引っかかり」が出てきます。弾発音を伴うこともあります。もっと進んでくると、いったん曲げると痛くて指を伸ばすのに苦労するようになり、さらに進むと、指が曲がらなくなります。

このようになると痛みを伴って日常生活に支障をきたしますので、なるべく早く治療・改善させることが必要となります。

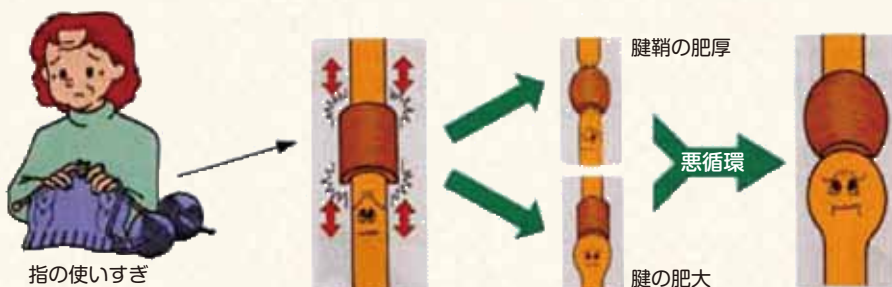
原 因

ばね指の原因として考えられるのが、指の使いすぎ等によって起こる炎症ですが、女性の場合には産後や更年期などでホルモンバランスが乱れることにより引き起こされる場合もあります。また関節リウマチや糖尿病が原因となる場合もあります。



病 態

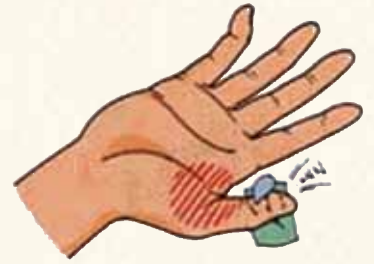
腱鞘とは、腱の通り道、つまり腱の鞘（さや）です。本来、腱鞘のなかには滑液という潤滑液があり、腱と腱鞘の間はとても滑りがよくなっています。しかし、使いすぎなどが原因で滑りが悪くなり、腱と腱鞘が徐々に炎症をおこし、腫れて厚くなります。そうすると引っかかりが出てきて、さらに腫れて厚くなり引っかかりが強くなるという悪循環に陥るわけです。



治 療

1. 保存的療法：

- ① 局所の安静：まずは安静とし局所の刺激を少なくしましょう。時には副木も有効です。ばね指になって指が屈曲し、伸びなくなった時、伸ばしづらくなった時などには、温浴しながらグーとパーを繰り返す、指を曲げ伸ばしするのもよいでしょう。また、薬（消炎剤・鎮痛剤）や湿布を使ったり、リハビリでレーザーを当てたりして痛みをやわらげる方法もあります。



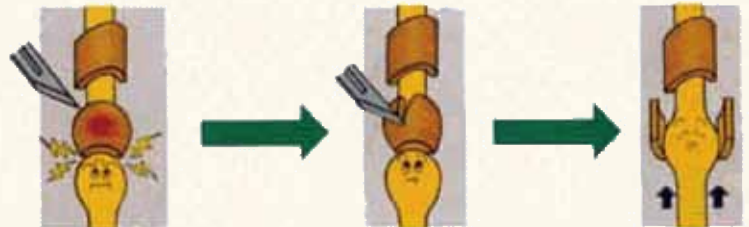
- ② 腱鞘内注射：腱鞘内に局所麻酔薬入りのステロイド注射をして、炎症の軽快をはかります。1回の注射で軽減することもあります。大抵は2～3回の注射が必要となります。



2. 手術療法：

保存療法で治らないときや曲がったまま動かないときなどに行います。上記の運動療法・薬物療法をしばらく行うことで多くの患者さんは良くなりますが、症状の改善が見られない場合には、手術が必要となる場合もあります。

手術は、指の付け根の皮膚を1cmほど切開し、皮下で腱鞘を縦に切開して腱の通り道を広げるものです。局所麻酔下に15分程度で終わります。抜糸は術後7～10日後に行いますが、その間しっかり動かさないと腱が癒着してしまうこともあるので注意が必要です。



最後に・・・

指が曲がりにくくなった、または伸びにくくなった場合は、まずはしかるべき医療機関を受診しましょう。自己判断による治療はかえって症状を悪化させることもあります。ばね指だと思っていたら捻挫や骨折だったということも少なくありませんし、また、ばね指だったとしてもその原因は、使いすぎによる炎症だけとは限りません。糖尿病、リウマチ、ホルモンのバランス不良によるものなど、その原因はいろいろあります。

自宅でできる各種治療法は、あくまでも病院へ行って検査を行い、確定診断が出てから行うものだということをご理解下さい。

