

# 腱鞘炎について

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院

リハビリテーション部 作業療法士

那須野 ちなみ

みなさん、一度は必ず耳にしたことのある腱鞘炎。どのようにして起こっているのかご存知ですか？

今回は腱鞘炎についてお話させていただきます。どうぞよろしくお願いします。

腱鞘炎とは、一般的には手や指の使いすぎが原因といわれており、美容師やスポーツ選手、ピアニストなど楽器を演奏する仕事をしている人や趣味でしている人など、手をよく使う人に多くみられています。現代では、パソコンのタイピングやマウス操作、スマートフォンなどの普及により、日常的に長時間手首や指を

酷使している人が腱鞘炎をひきおこしやすくなっていると言われていています。

一般的に腱鞘炎と言われているものの正式名称を「狭窄性腱鞘炎」といいます。

腱とは、関節を動かす筋肉が手足の先端に力を伝える紐状の組織のことをいいます。腱は腱鞘というトンネルの中を通っています。

腱鞘とは、腱のまわりを覆う膜状の鞘（さや）であり、鞘のなかには滑走をよくするための滑液があり腱の動きを円滑にする役目があります。長時間の手首や指の使用により、

腱鞘に負荷がかかってしまい、腱鞘が腫れることで滑液の作用が乏しくなり、腱がスムーズに通ることができなくなってしまう状態が腱鞘炎です。

狭窄性腱鞘炎の代表的なものとして「ドケルバン病」と「ばね指」というものがあります。



「ドケルバン病」とは、

手首の親指側にある腱鞘とそこを通過する腱に炎症が起こった状態で、手首の親指側が痛み、腫れます。親指を広げたり、動かしたりするとこの場所に強い痛みが走ります。

「ばね指」とは、

指の付け根で腱鞘炎が起こり、曲げたり伸ばしたりしようとすると途中でひっかかったように動かなくなり、無理やり力をいれるとばねのように突発的に曲げたり伸ばしたりの動作がおこるものをいいます。指の付け根に強い痛みと腫れが生じます。



腱鞘炎の症状の特徴として、症状が現れることが遅く、気づいたら腱鞘炎になっていたというケースがよく聞かれます。手をしっかりと使っているときは何ともなくても、後から痛くなることもよくあります。腱鞘炎になって少し休めてみると一度痛みが緩和することもありますが、また使い始めると腱鞘炎が再発することも多々あります。一時的に痛みが引いているだけのこともあるため、きちんと医療機関で診てもらおうようにしましょう。

今回は腱鞘炎の予防とストレッチをお伝えします。