



リハビリテーションスタッフがリレー形式で皆様のお役に立つような情報・お話を掲載しています。

腱鞘炎について

今回は、中高年女性に多く、手を使う作業を困難にする手の腱鞘炎についてお届けします。

(リハビリテーション室 加藤 章子)

腱鞘炎とは？

腱鞘炎は、職業・趣味などに関連が深く、手の使い過ぎ・誤使用により、腱鞘に炎症が起こります。そして炎症が進行してくると、周囲組織にまで影響を及ぼし痛み・動かしにくいなどの症状が現れてきます。それでもなお、同様に手を使用していくと、ストレスが持続し、悪循環に陥ってしまいます。

腱鞘炎では、重症化させないために早期からの安静や固定が望ましいとされています。しかし初期では症状が途切れ途切りに現れるために放置されることが多く、症状が悪化してから医療機関を訪れるケースが多いようです。また、いったん症状が改善しても、痛みを引き起こす原因が解消されなければ繰り返されます。そのため、手への負担を軽減させるためにも、生活様式の工夫が必要となってきます。

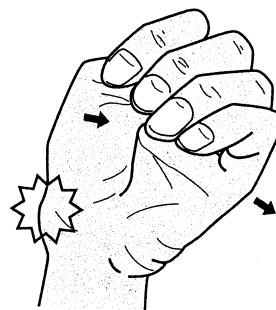
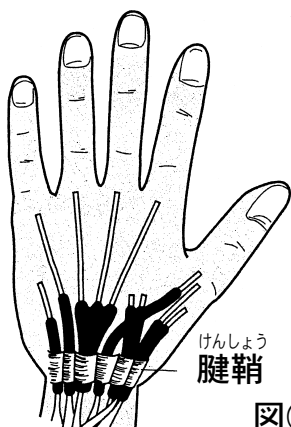
腱鞘炎にもさまざまな種類がありますが、ここでは臨床的に多い「ドゥケルバン病」を紹介していきます。

<ドゥケルバン病>

親指の腱を包む鞘が使い過ぎにより厚くなり、うちに含まれる腱（短母指伸筋腱・長母指外転筋腱）を圧迫した状態となります。（図①）

症状として、押すと痛い・親指を動かすと痛いため、親指が思うように使えないなどの症状が出現します。手をよく使用する中高年の女性に多く、妊娠・出産を契機に発症することもあります。

見分け方 → 親指を握った状態で拳をつくり小指側に傾け、痛みが強くなれば可能性は高いといわれています。（図②）



[治療法]

☆安静

☆ステロイド注射

☆薬物療法

☆リハビリテーション

→テーピング・物理療法・動きの改善・再発防止のための生活指導等

☆手術

→保存的治療が効かない場合・早期の回復を望む場合に適応となることが多い。

ここでは、テーピングについて簡単に紹介します。

- ① 手を親指側へ傾け、親指を反らした状態にセットする。
- ② 親指の第二関節あたりから肘の少し下に向けてキネシオテープを貼る。
- ③ 手首に（1周させるようにして）伸張性テープを一本貼る。
- ④ ②で貼ったテープの両端にそれぞれ非伸縮性テープを貼る（1周させるようにして）。



①



②



③



④

※テーピングの効果には個人差があり、また水仕事などではがれやすい、皮膚が荒れやすい等の問題もあるため、全ての方に効果が期待されるものではないことをご了承下さい。

最後に・・・

腱鞘炎は、悪化すると治りにくく手を使う作業が非常に困難となってきます。そのため我慢せず、早期からの医療機関への受診・相談をおすすめします☆