

指の腱鞘炎 (けんしょうえん)

保健師からの

ちゅうじょう
けんしょうえん

抱き：30



手首から手のひら、指先にかけて「**腱**」というひも状の組織があります。この「**腱**」の動きによって指を曲げたり伸ばしたりすることができます。

「**腱**」が滑らかに動くように「**腱鞘**」というトンネルの中を「**腱**」が通っていますが、「**腱鞘**」が炎症を起こし、狭くなると「**腱**」が滑らかに動かずに指が痛くなったり、スムーズに伸びなくなります。また、腫れたり、熱感をもつこともあります。この状態を腱鞘炎と言います。

■原因

指を使う仕事をする人や更年期以降の女性に多いため、長年の指の使い過ぎ、女性ホルモンのバランスの変化が関係していると言われています。そのため、妊娠時、産後に起こることもあります。

■症状

- ・指を伸ばそうとすると痛みがある。
- ・手のひら側の指の付け根を押すと痛い。
- ・引っかかった指を伸ばそうとすると、ばねが弾けるように指が急に動く。(ばね指)

このような症状があるときは腱鞘炎が考えられます。特にばね指は腱鞘炎の特徴的な症状です。特に、親指に起こることが多く、中指・薬指にもみられます。

■治療

内服薬・外用剤(シップなど)でなかなか改善しない場合は、ステロイドという薬を直接「**腱鞘**」に注射する治療法もあります。注射で効果がないときは手術(腱鞘切開)が行われます。あまり我慢せず、早めに治療を開始することが大切です。

腱鞘炎は、いったんよくなっても再発しやすく、慢性化することが少なくありません。ふだんから手指を使いすぎないようにし、予防することが大切です。

電気代の一部を
助成します
在宅酸素濃縮装置等利用者

医師の処方により在宅で酸素濃縮装置・人工呼吸器などを使用している方を対象に、電気代の一部を助成します。

※施設に入所している方、入院中の方は対象になりません。

助成金額 月額1,500円

申請・問合せ 健康福祉課健康づくり担当 ☎62-1233

