

ばね指(腱鞘炎)

公立世羅中央病院 整形外科 来嶋也寸無

ばね指ってなに？

ばね指とは、いわゆる「腱鞘炎」のことで、日常的に手を使いすぎることで起こります。まず解剖学的な説明をします。手や指には手のひら側に指を曲げるための腱(けん)がたくさん走行しています。5本の指の付け根にはそれぞれに腱鞘と呼ばれる腱の鞘(さや)があり、いわゆるトンネルの構造となっています。その中を指を曲げる腱が走行しています。腱鞘で囲まれたトンネルは比較的狭いために、手を使いすぎて腱と腱鞘が慢性的に擦れ合うと、腱鞘が腫れてきて炎症を起こします。これが「腱鞘炎」という状態です。症状は、まず指の付け根の痛み、腫れ、熱感が起こります。症状が進行してくると、指を伸ばすときに「カックン」とまるでバネの動きのようになりか伸ばせなくなります。それが「ばね指」と呼ばれるゆえんです。さらに悪くなると、指が曲がったまま自分では伸ばせなくなる「ロッキング」(図1)という状態になります。ばね指になる指は親指や中指が多いと言われていますが、仕事や趣味などで手をよく使う人はどの指にも起こります。

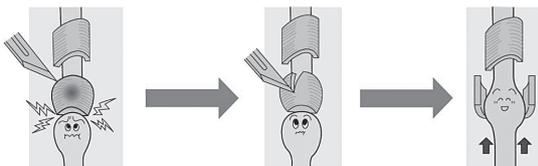


図1 薬指の「ロッキング」。自力では伸ばせない状態。

治療法は？

先述しましたように、ばね指の原因は一般的に「使いすぎ」が原因ですので、その治療方法はまず手を使わないように心がける安静が基本です。しかしながら日常生活を営んでいく上で、手を使わずに生活するなんてことは難しいのではないのでしょうか。やらなくてもいい趣味であれば、ある程度我慢することができるかもしれませんが、仕事上、手を使わないわけにはいかない、治るまで仕事を休むことなんてできないと言われる方も多いと思います。そこで我々がよく用いるのが局所麻酔薬にごく少量だけステロイドといわれる薬を混合した腱鞘内注射です。指の付け根の腱鞘に打ちます。細い針を使いますが、多少は痛みがあります。腱鞘炎の初期の方であれば、治癒します。しかしまた手を使いすぎると、再発する場合があります。この注射は比較的長期間効果があることが実証されていますが、効果が高い分、副作用もあります。頻回にこの注射をすると腱がバサバサに傷んできたり、高濃度で打ってしまうと周りの脂肪組織を溶かしてしまうことがあります。1、2回の注射なら安全かと思いますが、それ以上に同様の注射をすることは控えてください。安静や注射で治らない場合は手術をお勧めします(図2)。日帰り手術で10-15分程度の比較的簡単な手術です。「ばね」状態や「ロッキング」状態の方に手術を行うと、速やかにスムーズに指が伸びるようになりますので、大変満足度の高い治療方法だと思います。ただ感染などリスクがないわけではありませので、先生とよく相談の上、ご自身の治療方法を立てられることをお勧めいたします。

図2 手術方法



切離するのは腱鞘の一部だけです。小さな傷で済みます。

(日本手外科学会HP「手外科シリーズ」より引用)

オンライン面会を行っています。

予約制となっておりますのでご希望の方は
公立世羅中央病院 ☎0847-22-1127へお問合せください。

