



# 健康一口メモ

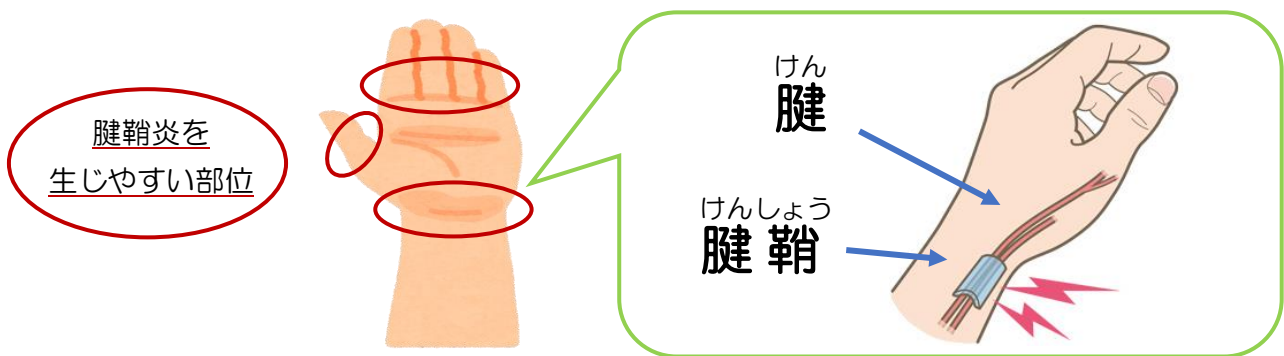
## ～腱鞘炎の予防・対策について～

2023年10月

腱鞘炎<sup>けんしやうえん</sup>は、長時間手首を酷使したり指を細かく動かす作業を行う人が罹りやすい病気です。今回は腱鞘炎についてお伝えします。

### 1. 腱鞘炎とは？

腱鞘炎とは、骨と筋肉をつないでいる“**腱**”と腱を包む“**腱鞘**”と呼ばれる組織に摩擦が生じることによって炎症が生じる病気です。主に手首や指に起こしやすいです。



腱鞘炎には、**ドケルバン病**<sup>きやうさくせい</sup>（狭窄性腱鞘炎）、**ばね指**<sup>だんぱつし</sup>（弾発指）の二種類があります。手首に生じたものは「ドケルバン病」、指に生じたものは「ばね指」というように区別します。

### 2. 考えられる原因

手首や指を酷使することで発症します。また、女性はホルモンの影響により発症のリスクが高くなります。以下の内容に当てはまる方は注意が必要です。



指や手首を長時間動かす作業をしている



何かを強く握って行うスポーツをしている



長時間のスマホ操作



妊娠中・産後、更年期の女性

### 3. 現れる症状



### 4. 診断

診断は病歴と、以下のような局所の圧痛・徒手診断テストとしどで確定します。

#### ドケルバン病 (狭窄性腱鞘炎)

手首に腫れや圧痛があり、親指と一緒に手首を小指側に曲げると痛みが一層強くなる\*。正しくは親指を小指側に牽引したときに痛みが強くなる。



※フィンケルシュタインテスト変法

#### セルフチェック

自分で調べる場合には、手首を直角に曲げ親指を伸ばしたときに痛みが増強するかどうかで判定します。この判定方法を「岩原・野末徴候」と言います。

<画像引用：一般社団法人 日本臨床整形外科学会「狭窄性腱鞘炎」>



#### ばね指 (弾発指)

指の付け根に腫れや圧痛があり、指を動かした時に引っかかりを感じる。

ばね指は、糖尿病、リウマチ、透析患者にもよく発生します。

- ・関節以外の変化や病気を見分けるためにX線検査を行うことも重要です。
- ・糖尿病やリウマチをお持ちの方は複数の指に起こりやすいことから、症状が現れている指以外にも症状が現れていないか確認する必要があります。



## 5. 治療方法

腱鞘炎は放置してしまうと腱の断裂、関節が固まる、痺れがとれないといったことが起こると考えられます。症状が軽いうちに、かかりつけの整形外科に相談しましょう。

治療は以下のようなものがあります。

### 保存療法

- 局所の安静、シーネ（添え木）固定で刺激を少なくする。
- 投薬、腱鞘内に局麻剤入りステロイド注射をして、症状を抑える。

### 手術療法

保存治療で治らない、再発を繰り返す時に手術を行う。手術は局所麻酔で小さな切開をして行われる。

## 6. 予防・対策

腱鞘炎やばね指の予防には使いすぎを避けること、局所の負担を減らすことが大切です。休憩時間を設けたり補助具を使用して負担を減らす対策をとりましょう。



手首や指の使いすぎを避け適宜  
休ませる



テーピング、サポーター等補助具を  
使用する

### 〈参考〉

- 公益社団法人 日本整形外科学会 ドケルバン病（狭窄性腱鞘炎）ばね指（弾発指）  
<https://www.joa.or.jp/>
- 一般社団法人 日本臨床整形外科学会 狭窄性腱鞘炎（ドケルバン病）バネ指（成人）  
<https://jcoa.gr.jp/>