



# 健康一口メモ



## ～手指のこわばりと対処法について～

2024年12月

寒い季節となりましたが、寒くなると手が硬くなった感じや、動かしづらい、しびれや痛みがあるなどの手のこわばりを感じる方も多いのではないのでしょうか？

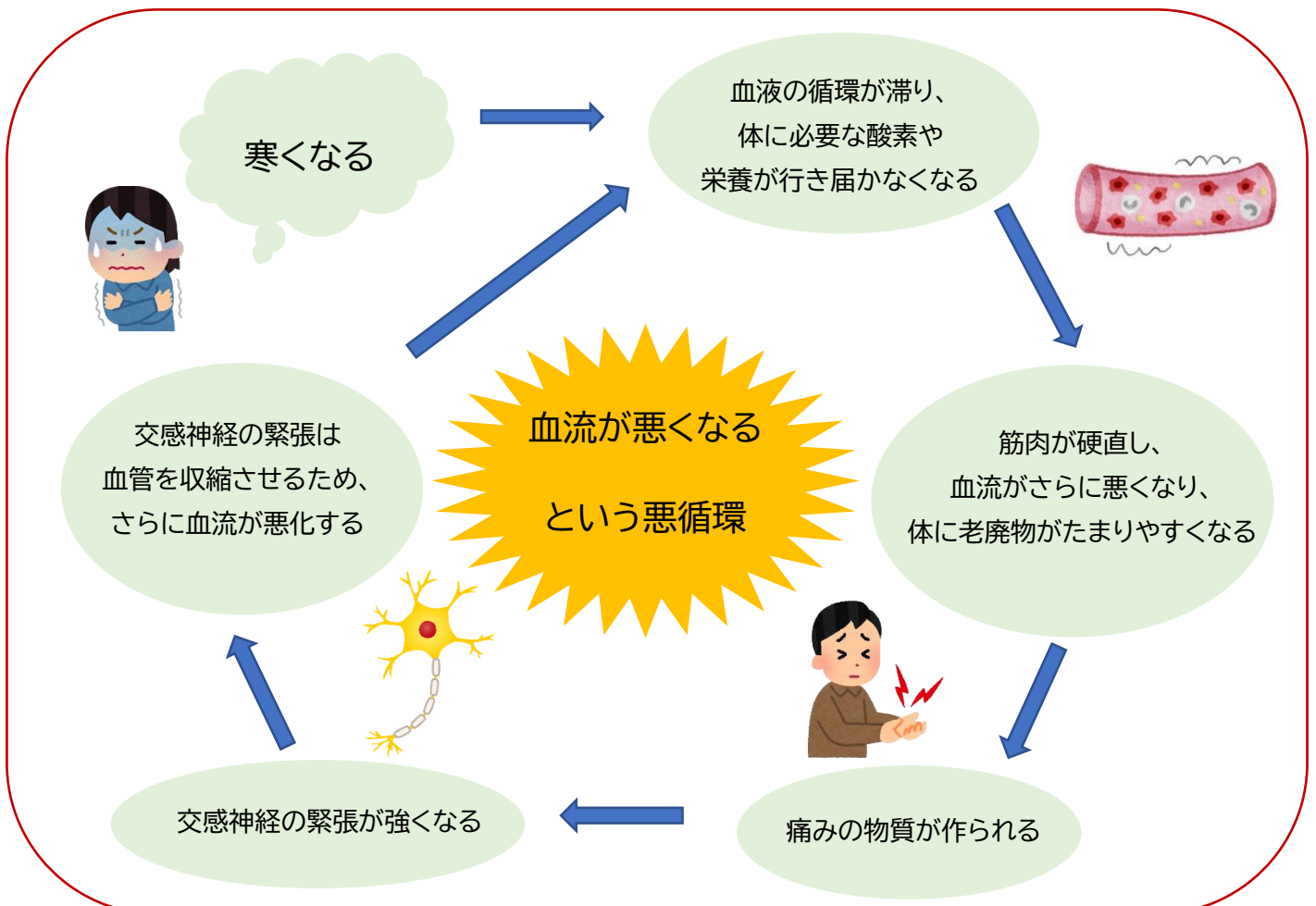
今回は、手指のこわばりの原因やその対処法と病気のサインの1つとして現れる手指のこわばりについて考えてみましょう。

### 手指のこわばりの原因とは？



寒くなると手指がこわばるとはどういうことでしょうか？

図のように、血流が悪くなるという悪循環により、筋肉が硬直し、老廃物が溜まりやすくなることで痛みの物質がつくられ、こわばりという症状が現れます。



## 対処方法について



血流を良くするために、体を冷やさないような対策を行いましょう。

### 食事



体の温まる食材や飲み物を意識して取り入れましょう。

体の温まる食材には、ショウガやニンニク、ネギなどがあります。

ショウガ湯や温かいハーブティ、汁物を飲むのも良いでしょう。



### 服装

体を冷やさないような服装を心がけましょう。太い血管が通る、首・手首・足首を温めると効果的です。

タートルネックや手袋、靴下などを着用して温かくすると良いでしょう。



### 運動

ウォーキングやストレッチなどの関節や体に負担の少ない運動を行いましょう。

デスクワークをしている方などは特に血行が悪くなりがちです。仕事の合間に体を動かすようにすると良いでしょう。



### 入浴

しっかりと湯船につかって入浴しましょう。熱いお湯にサッと入るのではなく、40度くらいの熱すぎないお湯にゆっくり浸かる方がおすすめです。

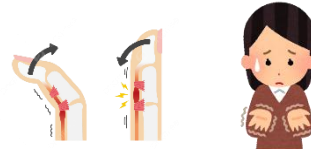


## 手指のこわばりが起こるその他の要因

寒いとき以外にも手指のこわばりがみられたり、手指のこわばり以外にもほかの症状がみられることがあります。血流をよくするための対処方法を行っても、改善がみられない場合には、病気が潜んでいる可能性があります。

### ① 関節や神経などの病気

- ・ 手の使い過ぎなどのために起こる**ばね指**
- ・ 両方の手や足の指の関節が対照的に腫れて、朝のこわばりが特徴の原因が不明で早期発見が必要となる**関節リウマチ**



その他、頰椎症やパーキンソン病などさまざまな病気も考えられます。

体が冷えているとき以外でもこわばりがみられる場合や、こわばり以外にも痛みやしびれなどの症状、日常生活に困難がみられるような場合には、整形外科等の専門医を早めに受診しましょう。

### ② 自律神経の乱れ

- ・ 月経や更年期症状などの**ホルモンバランス**によるもの
- ・ 昼夜逆転、不安などによる**ストレス**によるもの



質の良い睡眠や適度な運動を行うなどの生活習慣を整えることで、改善されることもあります。

自分に合ったストレス対処法を見つけるとよいでしょう。

原因と考えられるものに対処し、改善がみられない場合には専門医を受診しましょう。

早期受診を心がけましょう



#### 【参考】

手足のしびれ・痛み | 日本臨床内科医会 ([japha.jp](http://japha.jp))

「関節リウマチ」 | 日本整形外科学会 症状・病気をしらべる ([joa.or.jp](http://joa.or.jp))

「ばね指 (弾発指)」 | 日本整形外科学会 症状・病気をしらべる ([joa.or.jp](http://joa.or.jp))

e-ヘルスネット (厚生労働省) ([mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp))

冷え | 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研究班監修 ([w-health.jp](http://w-health.jp))