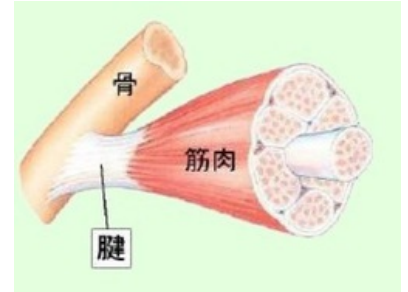


「腱鞘炎（けんしょうえん）」の話

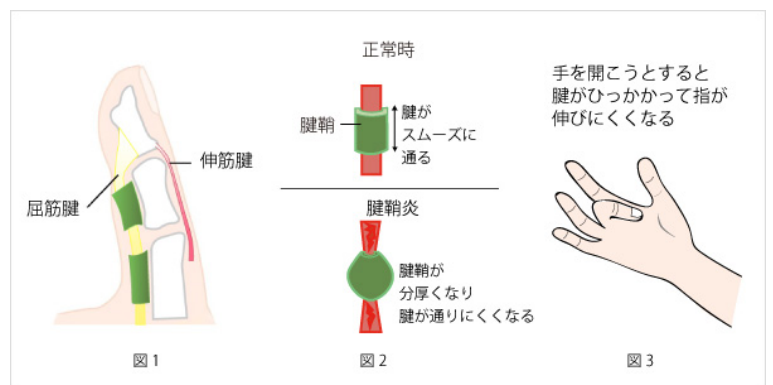
「腱鞘（けんしょう）」とは

「腱」（けん）とは、骨と筋肉をつないでいる強靱な線維性の結合組織です。筋肉は意識的に伸び縮みすることで、筋肉と骨をくっつける最後の部分の「腱」を介して体を動かすこととなります。「腱鞘」とは、その「腱」を包み、「腱」が滑らかに動くよう支える滑車のような働きをする組織です。



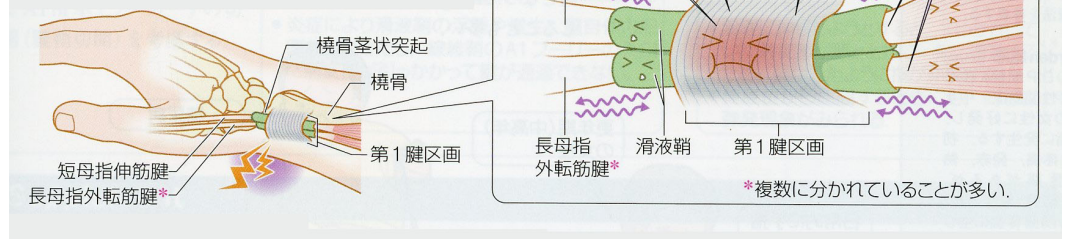
「腱鞘炎」とは

「腱鞘炎」は手の使い過ぎにより指や手首の関節に痛みが生じる疾患です。手の「腱」のうち、指を曲げる方向に働くのが屈筋腱、伸ばす方向に働くのが伸筋腱です。「腱」は「腱鞘」というトンネルの中を滑走します。手を使い過ぎると、「腱」と「腱鞘」の間で摩擦が起こり、炎症が生じます。使い続けると炎症部位での腫脹や疼痛、運動制限がみられる様になります。手の繰り返しの使用による機械的刺激が原因となるほかに、関節リウマチによる「腱鞘炎」、細菌感染による「化膿性腱鞘滑膜炎（化膿性腱鞘炎）」などがあります。この「腱鞘」と「腱」がこすれ合って炎症を起こす病気です。



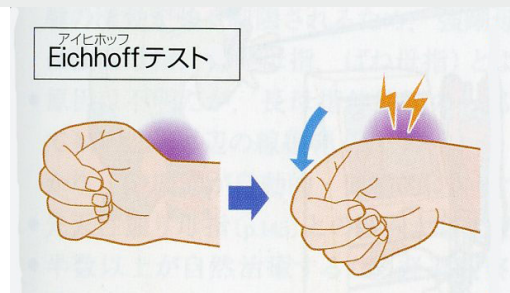
de Quervain病「ドケルバン病」（狭窄性腱鞘炎）

親指を伸ばしたり広げたりする働きをする「腱」（「短母指伸筋腱」「長母指外転筋腱」）が、それらを包んでいる腱鞘との間に炎症をを起こして発症する「腱鞘炎」です。手の甲に腫れや痛みが起こり、また親指を曲げたり広げたりすると手首が痛みます。



手関節の母指側に運動時に痛みを生じ、圧痛、腫脹がみられます。アイヒホッフ（Eichhoff）テスト（*）などで疼痛が誘発されます。

*：母指を中に入れて手を握った状態で手関節を尺屈（小指の方向に屈曲）させると疼痛が生じ診断に有用となります。



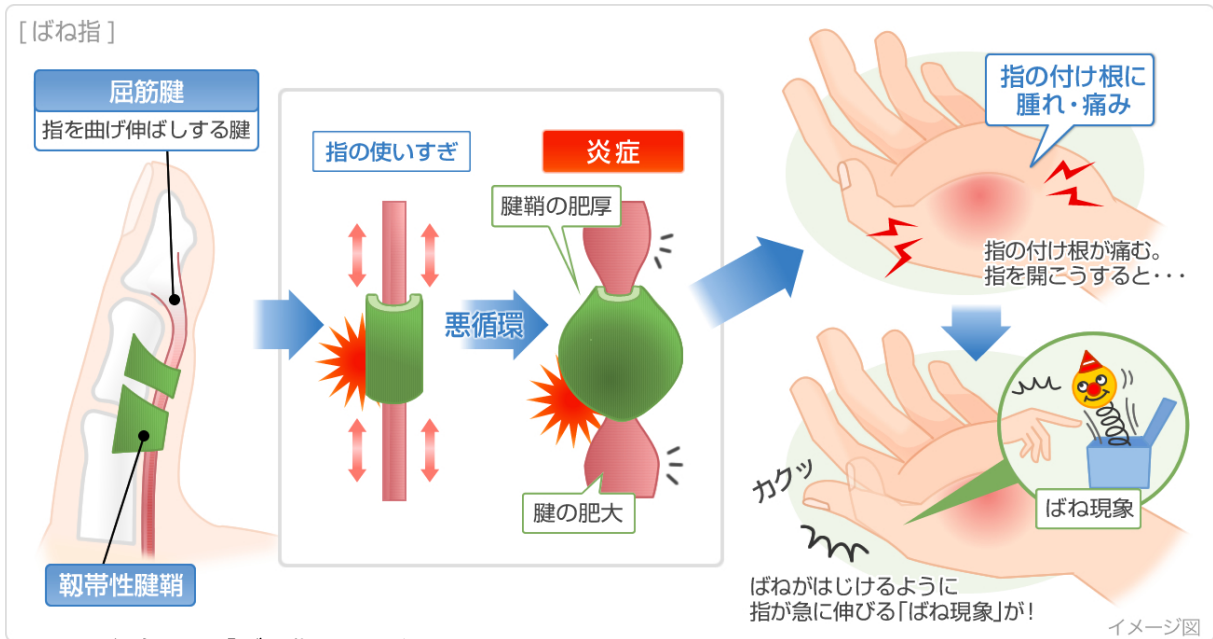
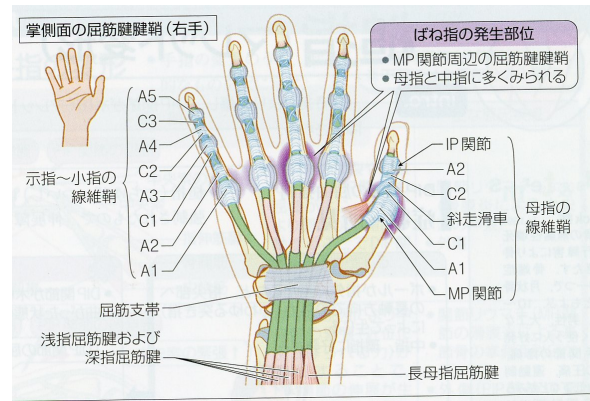
ばね指（弾発指）

手掌のMP関節（中手指節関節）周辺の屈筋腱に生じる「腱鞘炎」です。母指と中指に好発します。

母指または中指のMP関節の掌側に疼痛、腫脹、圧痛が認められます。

無理に伸展しようとする、引っかかっていた腱が（無理に伸展させると）弾かれた様に、バネの様に指が突然伸展します（＜弾発現象＞）。伸展位から屈曲する時にも、同様に＜弾発現象＞がみられます。

日常的に手指をよく使う人に発症しやすく、更年期の女性に多いとされています。



* 小児に発症する「ばね指」があります。

大部分が母指に生じ「強剛母指（小児ばね指）」（「強直母指」「弾発母指」「ばね母指」）と呼ばれます。

原因は不明ですが、長母指伸筋腱の一部が肥大し線維鞘に引っかかるためとされています。半数以上が自然治癒しますが、経過により手術療法を必要とする場合もあります。

「腱鞘炎」に対する治療

使い過ぎが原因であることが多く、指の曲げ伸ばしをあまり行なわないことが重要です。引っかかるかどうかを試す動作もなるべく控えるほうがよいのです。また、夜間に指を伸ばしてテーピングすると指の安静になり有効です。ただし、指を全く動かさないと、関節が固くなってしまいますので、一日のうち何度か指をストレッチしておくことが大切です。患部の安静の他に、NSAIDs（*）の外用薬または内服薬で症状が軽減することもあります。それでも治らない場合は、ステロイド（特にトリアムシノロン、「ケナコルト-A」）の腱鞘内への局所注射が試されます。注射によっても症状が改善しない場合は、厚くなった「腱鞘」を切開する外科的手術が考慮されます。

* NSAIDs：non-steroidal anti-inflammatory drugs（非ステロイド性抗炎症薬）

例）ジクロフェナク（「ボルタレン」）、ロキソプロフェン（「ロキソニン」）、アスピリン、インドメタシン

図は、「社会福祉法人 恩賜財団 済生会」「くすりと健康の情報局」ホームページ、「病気が見える vol.12 運動器・整形外科」<MEDIC MEDIA>から引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諒亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）

電話：0745-65-2631