

## 症状別 解説と治療法

### 手首の痛み

#### 症状

「手首の痛み」が出る疾患は「リウマチ性関節炎」、「変形性手関節炎」、「手根管症候群」、「ガングリオン（結節腫）」、「ドケルバン腱鞘炎」とたくさんあります。その中でもここでは、手をついたり、ちょっと物を持ったり、タオルや雑巾をしぼったりすると手首が痛い場合について参考にしてください。

#### 原因と治療法

患者さんの多くは「手首の痛み」が出て「そのうち治る」と思い、ときどき出る痛みを我慢していたり、耐えきれなくなって病院へ行っても「腱鞘炎ですね。手首を使わないで下さい」と湿布薬をもらってくるだけの方が多数のようです。レントゲンやMRIなどの画像診断で異常が発見できない疾患は「病院へ行ってもらちが明かない」というお嘆きをよく耳にします。

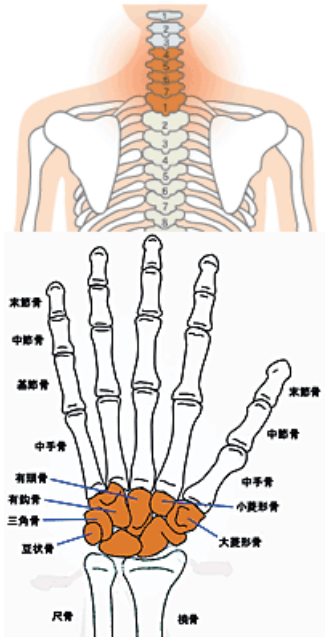
手首を使わない、と言っても利き手の手首ですと無意識に使ってしまいます。使ってしまったから「痛い!」となるのが実状でしょう。

さて、手首を動かしている筋肉はどこにあるのでしょうか？ 手首を動かしながら、ご自分の前腕（肘と手首の間）を見て下さい。筋肉が盛り上がる部分があります。その部分の筋肉を使って動かしています。

この前腕の筋肉が使い過ぎによってコってしまったり、とっさの動きで力が入って力が抜けなくなり、筋肉が使いっぱなしになった状態が続くと手首の痛みが発生しやすい状態になります。

ちなみに筋肉の両端が骨に固定される所を「腱」と言います。手足などを動かす筋肉の動きを骨に伝える細く丈夫な組織です。「腱鞘」はトンネル状に腱の周りにあり、腱がスムーズに動き、腱が浮き上がらないようにする役割をしています。「腱鞘炎」とは、この腱および腱鞘の炎症を言います。前腕の筋肉を柔らかく保つことが手首の腱鞘炎の予防にもつながります。

腕の神経に関係のある頸椎4番～7番に歪みのある方が、前腕の筋肉がコってしまった時に、手首の関節（手根関節）を構成する骨がずれることで手首の痛みが起きる一番多い症例です。



#### セルフケア

日頃から首、肩、腕のコリを放置しないことが最大の予防法です。

手首の痛む部分に炎症がない（触ってみて熱を持っていない）場合の対処方法についてお話しします。

手首を動かして痛みが出る動きをした時に盛り上がる筋肉を確認して下さい。その筋肉に触ると硬くて痛みを感じるはずですが、まず、その筋肉を柔らかくもみほぐします。次に伸縮包帯を用意し、片方の端を握り、痛む部分を外さないようにきつく手首に巻きます。巻き終わったら手首を回して下さい。ゴリゴリ音がする場合がありますが、音が小さくなるまで回して下さい。ある程度、手首がスムーズに回るようになったら多少の痛みは我慢してわざと痛い動きをします。手首をついて痛い場合は手をついてみます。包帯をはずして、もう1度痛い動きをしてみてください。痛みが軽くなったら効果が出ている証拠です。痛みが完全になくなるまで1日2～3回同じ要領で続けて下さい。



痛みが軽くない場合は筋肉が充分柔らかくなくなっていたり、包帯の巻き方が上手くいっていないか、または今回ご紹介した症例とは違う原因が考えられますので、信頼できる医療機関の受診をお勧めします。