

できるだけ長く、気持ちよく
手指を使い続けるための

手のお話

VOL.1

ヒトの手は精密機器
年を重ねると動きが悪く
手入れが必要に

加齢とともに痛みやこわばりなどが生じ、動かしくなっていく「手」。その手にまつわるさまざまな知識を、手外科専門医である田中利和さんに、じっくり教えてもらう連載が今号からスタート。

まず人間の手だけが持つ機能と、それを維持するコツを中心に紹介します。

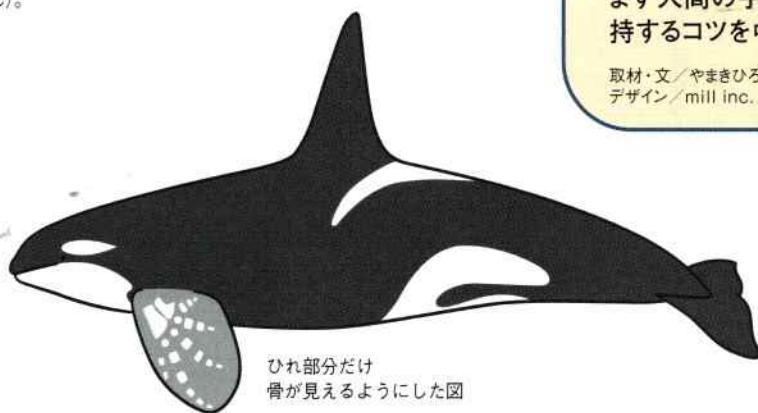
取材・文/やまきひろみ イラスト/内山弘隆
デザイン/mill inc. 構成/白澤淳子(編集部)

日常のあらゆる場面で、当たり前のように使っている「手」。左右どちらか一方の手だけでも痛みなどで動かしにくくなったりと、生活に支障をきたすことは多い。実際に手の病気やケガなどでうまく手を使えなくなり、不便を感じた経験がある人も多いのではないだろうか。

「手は体の中でも比較的小さなパーツですが、その中には片手だけでも27個の骨があり、さらに多くの関節や筋肉、腱、神経や血管までが凝縮されています。その一つひとつが連動することで細やかな動きが実現し、小さな物をつまむ、握る、使いたい物を自在に操る、といった目的を果たすことができています。」

人間の前腕には尺骨(しゃっこつ)と橈骨(とうこつ)という2つの骨があり、その先に手のひらや指を作る手の骨がある。「シャチもヒレの中に人間の手と同じような構造を持っているが、指は分かれておらず、人間のような細やかな動かし方はできない」(田中さん)。

シャチのひれの骨は
人間の手にそっくり
でも動きはまったく異なる



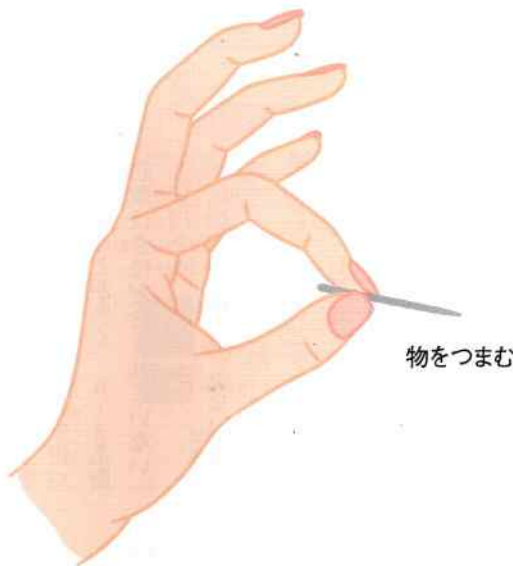
ひれ部分だけ
骨が見えるようにした図



チンパンジーの手は
親指が離れている

親指の自在さが
この細やかな動きを支える

物をつまむ、握るなどの動作の際に、手の4本指を支える役目を持つのが親指。「親指の間と付け根にある関節をそれぞれ人間は曲げ伸ばしできるが、サルは付け根しか曲げることができない。そのため、ボタンかけや大きなものを握ることがサルには不可能」。



物をつまむ



ペットボトルを
開ける