

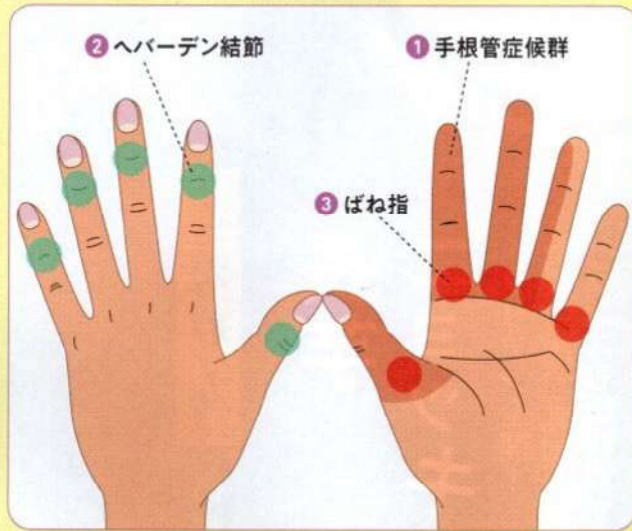
やっぱり使いすぎが原因？

「手指トラブル」の予防を！

「使えて当たり前」と思っている手指。思うように使えなくなって、初めてその大切さに気づきます。スマートフォンの使いすぎ？ ホルモンバランスのせい？ 特に40代以上の女性に多いと言われる、痛みやこわばり、変形など「手指」のトラブルについて解説します。

「誰でも
ちよこっと
お役立ち！」

第11回



特に女性に多い
「手指のトラブル」

特に40代以降や更年期の女性に多い手の病気としてあげられるのが、「手根管症候群」「ヘバーデン結節」「ばね指」です。



監修

田中利和先生

Toshikazu Tanaka

柏 Hand クリニック院長。医師・医学博士。日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本手外科学会専門医。旭川医科大学医学部卒業。内科、外科の経験を積んだ後、整形外科に専心、数々の病院で整形外科部長を務める。

① 手根管症候群とは

手根管という、靭帯と骨で取り囲まれた管の中に9本の腱と1本の神経、そして腱の滑動性を支える滑膜があります。この滑膜が異常増殖することにより神経が圧迫される病気です。

② ヘバーデン結節とは

指の第一関節（指先に一番近い関節）に、痛みや腫れが起こり、徐々に関節が変形していきます。原因は不明ですが、40代以降の女性や手を多く使う人は発症しやすいようです。

③ ばね指とは

指を曲げたあとすぐには伸ばせなくなり、無理に伸ばすとひどく痛みます。指を曲げるときの腱の動きを滑らかにする腱鞘（けんしょう）が腫れて硬くなることから起こります。

日頃の手指ケアが大切。ストレッチにもトライ！

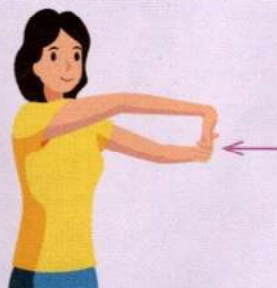
手のトラブルを防ぐには、手を使いすぎないことと、使いすぎたらよく休ませることが大切。いつまでも快適に使えるよう、日頃から手指のストレッチを行いましょう。

手のしびれ、こわばり予防に効果あり！

手のひら反らしストレッチ

普段は握ってばかりの手を気持ちよく反らします。腕と手指をつなぐ屈筋腱を伸ばすのに効果的で、ばね指などの予防につながります。

1. 右腕を前に伸ばし、右手のひらを上に向ける。
2. 左手で右の指全体を押さえて引き、右手のひらを外向けに反らせる。
3. 十分に反ったところで30秒キープ。反対側も同様にそれぞれ5回ずつ行う。



ばね指予防に効果あり！

ゲーパーストレッチ

じゃんげんのゲーとパーを繰り返す、簡単なストレッチ。指を伸ばすときはしっかり広げ、指が反るくらい強く開くと効果的です。

1. 両手の指を思い切りパーの形に開き、5本の指を伸ばす。
2. 手をギュッと、2秒間しっかり握る。
3. 1と2を10回繰り返す。

