

『骨折やケガではないのに、手が痛くなったりしびれたり動きが悪くなってきた』
『わざわざ病院に行くほどでもないけど何となく気になる…』

手には使い過ぎや加齢などが原因で生じる症状・疾患が実はたくさんあります。

【リハビリ通信】では、当院リハビリテーションセンターより上肢（肩～手指）のリハビリを行うセラピスト（作業療法士）が日常身近に生じる様々な手の症状・疾患についてわかりやすくご紹介していきます。

手の使い方や日常生活の中での工夫など、上手に付き合うことで症状や不自由が軽減されたり、症状の進行を防げることもあります。こちらも合わせてご紹介できればと思います。



このような作業で腕や手指が痛くなったりしませんか？



1. こんな症状ありませんか？

- 指先にしびれや痛みがある（右図斜線部）
- しびれや痛みは夜中になるとひどくなる
- 物をよく落とす
- 手に力が入りにくい
- 小さいものがつまみにくい
- 親指の付け根（母指球）が痩せている（右図×印部）

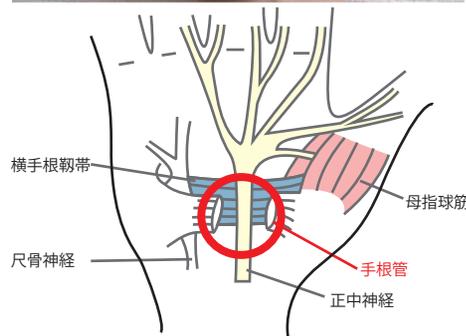
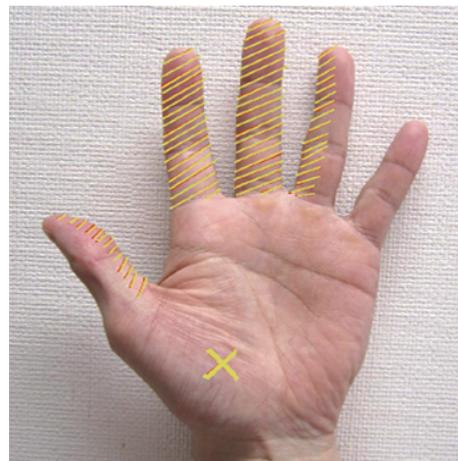
⇒このような症状は『手根管症候群』かも知れません！

2. どんな病気？

手首の内側には、骨と靭帯に囲まれたトンネルがあり、手や指につながる神経と筋肉（腱）の通り道になっています。

このトンネルを『手根管』と呼びます。

手根管内で『正中神経』という神経が何らかの原因により慢性的な圧迫を受けることによって、しびれや痛み、親指の筋肉の運動障害を起こす病気を『手根管症候群』といいます。

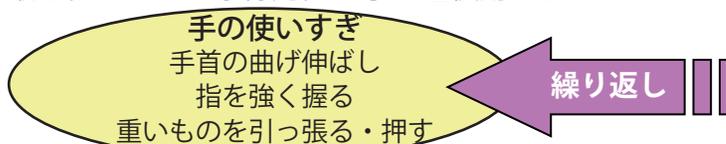


手根管症候群

3. どうして起こる??

右の表のように、ホルモンの影響で手根管内部が浮腫を起こす (①) 手根管内にできものや余計なものがたまる (②③)、手根管の形状が変わる (④) ことでトンネルが狭くなり、正中神経が圧迫されてしまいます。最も多いのは ⑤特発性 = 手の過使用です！！

例えば…



手の過使用によりトンネル内を通る筋肉（屈筋腱）が炎症や浮腫を起こし、その結果トンネルが狭くなり、正中神経が圧迫されるというわけです。圧迫された神経は血流が悪くなり、しびれや痛みなどの症状を出します。

さらに長期間の圧迫により神経が変性すると、筋肉が痩せてくる・親指が動かしにくいといった運動障害が出現し、しびれは慢性化してしまいます。

<手根管症候群の原因>

- ① 妊娠・出産・更年期
- ② 腫瘤（ガングリオン）
- ③ 糖尿病
- ④ 骨折・変形
- ⑤ **特発性 = 手の過使用**

* 単独あるいは複数に影響しあって発症するものと考えられています。
* 両側性に症状が出ることも多く男性よりも女性に圧倒的に多い（1：2～5）といわれています。

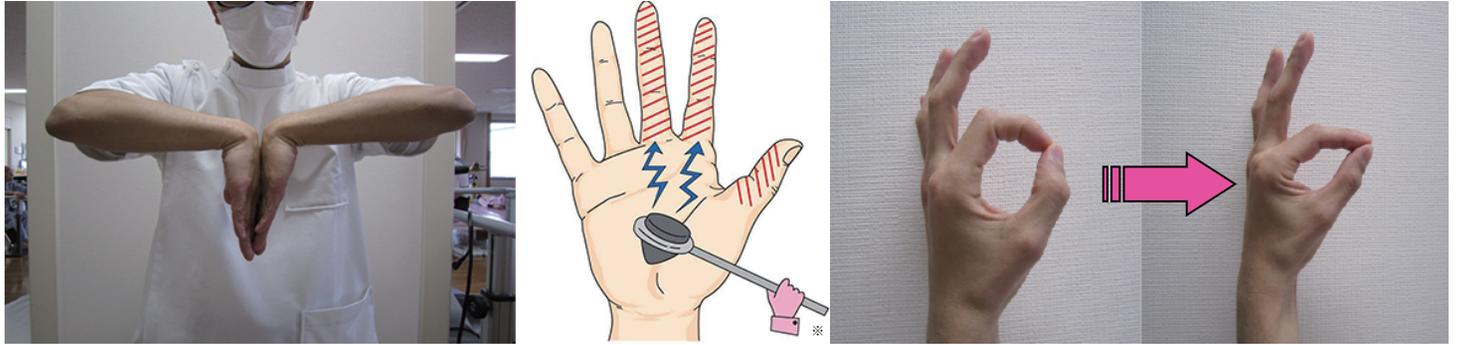
神経を圧迫する要因をできるだけ少なくすることで、しびれや痛みを軽減し、症状の進行を予防することが大切なのです！！



4. 診断・検査法は??

簡単な検査法をご紹介します。試してみましょう。

- ①手首を内側に曲げたままにするとしびれや痛みが強くなる（**ファーレンテスト**）
→手首を曲げることにより、手根管内で神経が圧迫されることで症状が出現します。
- ②手首の内側をトントン指で軽くたたくと、指先にしびれが走る（**ティネル様サイン**）
- ③『OKサイン』を作ってみる（**パーフェクトO**）
→親指の筋肉が弱くなると、きれいな「O」が作れず「涙のしずく型」になってしまいます。



※ 整形外科では、その他にレントゲン・MRIなどの画像検査、神経伝導検査などを行うこともあります。

5. 治療法は?? 保存療法と手術療法の2つに分かれます。

■リハビリでは…

『スプリント療法』

手の形に合わせて写真のような装具（スプリント）を作成し手首を安静に保ちます。

神経の圧迫が少なくなり、しびれや痛みを軽減させる効果があるといわれています。

『患肢管理・生活指導』

日常生活での手の使い方、道具や作業環境設定などの工夫・炎症など症状悪化のサインの見方、症状に合わせた対処法、自宅で行える簡単なストレッチなどを指導します。

『物理療法』『運動療法』

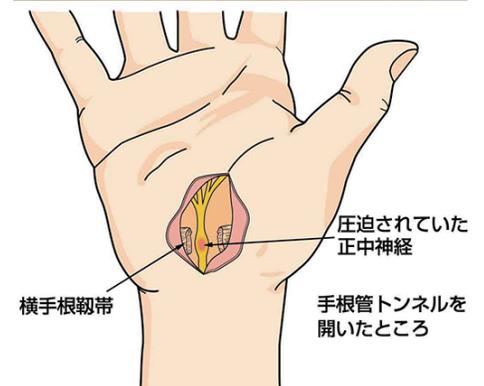
痛みからくる筋肉の緊張をやわらげる温熱療法、関節可動域の維持改善、筋力トレーニングなど。

■整形外科では…

リハビリと平行して整形外科では、『**トンネル内注射**』や**消炎鎮痛・ビタミンB剤**などの内服治療をして痛みや炎症を和らげる保存療法を行います。

それでもしびれや痛みが強い場合や、親指の筋肉の痩せ細りが著明な場合は手術療法を行います。

代表的な手術の方法には、「**横手根靭帯**」という靭帯を切開し神経の圧迫を取り除くものがあります。



代表的手術例

手がしびれたり、痛くなる病気は手根管症候群以外にもたくさんあります。まずは整形外科を受診のうえ医師にご相談下さい。

湘南中央病院 リハビリテーションセンター 作業療法室
当院ホームページ <http://www.swg.or.jp>

