駅前健康相談センターだより

腱鞘炎（けんしょうえん）

＊腱鞘炎（けんしょうえん）とは

指の使いすぎによって腱、と腱鞘がこすれて炎症が起こるのが、鞘炎腱です。

腱鞘炎は、腱鞘のあるところならどこにでも起こります。足よりは手、それも長く使われる人差し指や中指、親指などに多くみられます。腕や手首、指などに痛みや痺れを伴うのが特徴です。

＊ 腱とは、骨と筋肉をつなぐものです
＊ 腱鞘とは、腱の通る鞘のようなものです

＊主な腱鞘炎（けんしょうえん）の種類

	ばね指	ドケルバン病
部位	指	親指側の手首
原因	・指の動かしすぎや老化 ・指の付け根の大きく厚くなった腱が腱鞘の中をスムーズに行き来できなくなったことが原因で起きる	・指の動かしすぎや老化 ・親指の動かしすぎで、腱と腱鞘の間が狭くなったことなどが原因で起きる
症状	・指を伸ばす時、カクンと、ぎこちなく動く ・指の付け根に痛みを感じる	・親指を動かすとピリッと痛む ・赤みや腫れ、熱感が生じる ・物を握る、つまむ、絞るなどの動作をすると痛む

◎患部を安静にするのが基本ですが、「痛みが強い」「長引く」「繰り返す」などの症状がある時は、専門医（整形外科等）の受診をお勧めします。

＊腱鞘炎（けんしょうえん）を起こしやすい人

・スマートフォンを長時間操作する人
・スポーツやパソコンのキーボード操作などで指を
　よく使う職業の人
・ピアノなど指をよく使う楽器を演奏する人
・手首に負担がかかりやすい子育て中の人
・更年期の女性や妊産婦
・糖尿病や関節リウマチのある人、人工透析を受けている人

＊発症や再発を防ぐために

　腱鞘炎の発症や再発を防ぐためには、日頃から次の予防を心がけた生活をすることが大切です。

★手、指を酷使しない
★パソコン操作、楽器演奏、親指や手首を使った動作や運動をする時は、少なくとも１時間につき 10 分間親指や、手首を休ませることなどを習慣づける
★スマートフォンは、片手で操作せず両手で操作する

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビックアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇HIV・梅毒抗体反応　毎月第３土曜日 午後１時３０分～２時受け付　定員２６名（予約なし）
〇骨コツ相談（骨密度測定）　毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和２年４月