

医なび

手根管症候群

指にしびれや痛みが出る手根管症候群。手に異常を引き起こす病気としては、腱鞘炎などとともに患者が多々進行するものをつかみにくくなるなど、生活に支障をきたすことがあります。

なぜ起きるの？



手首の付け根部分には、骨と靭帯に囲まれた「手根管」という空間があります。この中を1本の神経と、指を動かすための9本の腱が通っています。腱の周囲の腱鞘が炎症を起して厚くなるなどして、神経を圧迫する形で症状が出ます。

発症しやすい年代は40~60歳で、炎症がなぜ起きるのかわからない原因ははっきりしていません。ただ、男性に比べて女性が発症しやすく、妊婦や更年期の人に多いことから、ホルモンバランスとの関連が指摘されています。

また、仕事やスポーツで手を酷使する人も発症しやすく、手への負担も関係すると考えられています。このほか、透析を受けている患者さんにも多いことが知られています。

どんな症状？



しびれや痛みが主です。手

指にしびれ 生活支障も

手根管症候群

発症の仕組み

腱鞘が炎症を起こして厚くなり、神経を圧迫

骨、腱、手根管、神経、靭帯

症状

痛み、しびれ、筋肉が衰える

発症しやすい人

- 40~60歳代
- 妊婦や更年期の女性
- 透析患者
- 手に長時間負担がかかる仕事をしている

症状が出る時

夜中、明け方、自転車やバイクの運転時、パソコンでの作業など、長期間にわたる手の使用

手をぶらぶらさせると症状が楽になる

取材：松田俊輔、宇野イン・車井徹男

手首の負担抑制が大切

が強いです。

どう治すの？



症状が軽ければ、保存療法を試みます。就寝時に装具で手首を固定し負担を軽減する方法や、炎症を抑えるステロイドの注射を手根管に打つ治療法があります。1~2か月ほど様子を見るのが一般的です。

保存療法で効果が見られない場合や、日常生活に支障を及ぼす場合は、手術で靭帯を除去します。以前は手のひらの真ん中から手首くらいまでを切り開いていましたが、現在は2~3センチほど切り開く手術や、内視鏡を使う方法が一般的です。内視鏡では1~5センチの傷を1~2か所つくり、

処置を行います。手術の時間は30分ほどですが、麻酔や回復の経過を見るために入院して手術を行うこともあります。希望がある場合は、

手のしびれや痛みの原因を老化によるものと思って放置し、症状がかなり悪化してから病院を受診する方は少なくありません。症状が軽い方が治療が簡単になることが多いので、違和感を感じたら、ためらわずに病院を受診することが大切です。



大野克記 大阪医科大整形外科助教

手への過度の負担を抑えることが何より効果的ですが、日常生活や仕事で手を使わない人はおらず、簡単ではありません。手首を曲げる姿勢が長時間続かないよう気を付けて、作業の後に手を休めてマッサージをしたりするなどの対策がお勧めです。



※「医なび」では、身近な病気の知識や治療の情報をお伝えします。科学医療部 ファクス06・6361・0521、Eメールoykagaku@yomiuri.com