

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。手に異常を感じたときに患者が多く、進行することも患者を多くするなど、生活に支障をきたすことがあります。

なぜ起きる?



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(は)が通っています。腱の周囲の腱鞘(せんきょう)が炎症を起こして厚くなるなどで、神経を圧迫することで症状が出てきます。

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、妊娠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使っている人も発症しやすくなることがあります。透析を受けていたり、手への負担も関係すると言われています。

指にしびれ 生活支障も

手首の負担抑制が大切

が強いです。



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。進行すると、親指の付け根の部分の筋肉が衰えて、ものをつまむ動作ができなくなることがあります。

しびれや痛みは、手首を過度に曲げた姿勢を続けると症状が出やすいのが特徴です。自転車やバイクに乗っている時も手首が曲がりやすくなるため症状が出やすいです。

手首を直角に曲げて手の甲同士をくっつける姿勢を60秒保つ「アレンテスト」は、診断にも使う簡易検査です。手首の痛みの症状の悪化が見られれば、この病気の疑い

大野克記
大阪医科大学整形外科助教

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。

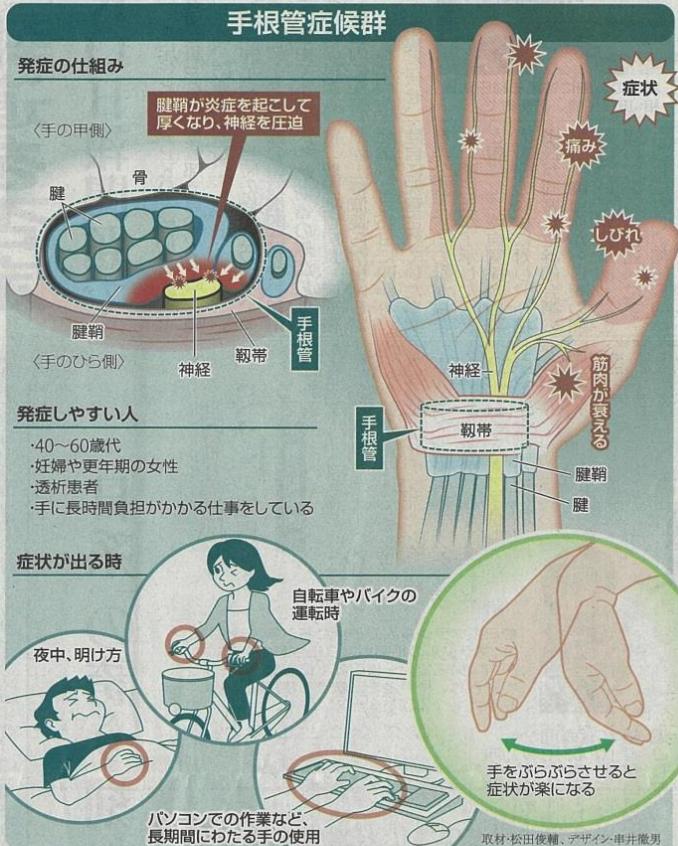
手への過度の負担を抑えることが何より効果的ですが、日常生活や仕事で手を使わない人はおらず、簡単ではありません。手首を曲げる姿勢が長時間続かないよう気をつけたり、作業の後に手を休めたり、マッサージをしたりするなどの対策がお勧めです。

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には、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切り開いていましたが、現在は2~3cm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、

しびれや痛みが主です。手しびれや痛みが主です。手

どんな症状?



*「医なび」では、身近な病気の知識や治療の情報を伝えします。
科学医療部 フax: 06-6361-0521、Eメール: oykagaku@yomiuri.com