

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2017年・新春号

vol.342

|季|刊|発|行|

日赤News

ほっとニュース

国際医療支援のため

フィリピンへ

看護師派遣

新病院

グランドオープンのご挨拶



[特集] 手外科医に聞いた、

気になる手指の痛みの仕組み

おいしい! 簡単レシピ

和洋折衷の変わり和え

さつまいものマヨチーズ和え

information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ

駐車場料金改定のお知らせ

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。

注目の
トピックス

今号のテーマ: 手根管症候群

手外科医に聞いた、 気になる手指の 痛みの仕組み

手指の痺れや震え、指先に力が入りにくい…
特に女性に多い手指のトラブル。
症状が目立つようになったら手根管症候群の疑いも。
手外科医として約20年にわたり治療の最前線に携わる
野々宮医師にお話を伺ってみました。

教えて
ドクター
Q & A

第二整形外科部長
野々宮廣章医師

高い治療技術が競輪選手をはじめとするアスリートたちからの信頼を集める、手外科のスペシャリスト。柔らかな物腰とわかりやすい説明で、患者さんからも若手医師、看護師たちからも慕われる存在。

Q 手根管症候群ではどのような症状が出るの？

A 最初は人さし指と中指に痺れや痛みがあり、最終的には親指、人さし指、中指、薬指の親指側が痺れて触感が鈍くなります。急性期では明け方に強く痛み、手を振ったり指を曲げ伸ばしすると楽になります。このほか手のこわばり感が生じることもあります。ひどくなると母指球がやせてきて、親指と人さし指でOKサインを作れなくなります。洗濯ばさみをつまんだり小銭を出したりといった動作が困難になり、日常生活に支障が出ることも。

Q 手根管症候群の原因は何？

A 残念ながら手根管症候群の原因はよくわかっていません。特徴としては妊娠・出産期や更年期の女性に多く、その他では骨折などのケガや仕事・スポーツでの手の使いすぎ、透析をしている方などにも多く見られます。腫瘍や腫瘍などのできものから手根管症候群になることもあります。

Q 腱鞘がむくむと、なぜ痛みが発生するの？

A 例えば、エレベーターに、からだの弱い“神経さん”が1人、丈夫な“腱くん”が9人乗っている状態をイメージしてみてください。元気な腱くんたちは普段は薄着で、エレベーターの中も余裕があります。しかし腱くんたちがコートを着込むなど厚着になるとエレベーター内は途端に窮屈になり、居心地の悪い室内で神経さんは具合が悪くなってしまいます。こうして痛みが発生するのが手根管症候群です。



手指の痺れはなぜ起きる？ 手根管症候群のメカニズム

脳から末端に向かって全身にはりめぐらされている神経。神経はまるで川の流れのように、本流である脊髓から、支流である皮膚や臓器や筋肉へと分岐しています。神経は弱い組織で、人間の身体の中では柔らかく弾力のある環境で守られているのですが、時に骨や靭帯に囲まれた場所を通過することもあり、そこできじめられた神経が障害をひき起こすことがあります。そんなポイントのひとつは手首で生じる痛みが「手根管症候群」。手根管とは手関節部にある手根骨と横手根靭帯で囲まれた伸び縮みできないトンネルのこと。手根管の中には1本の正中神経と指を動かす9本の腱が走っていて、この正中神経が圧迫されて様々な障害を引き起こすのです。

こんな症状ありませんか？

- 指が痺れる
- 朝、手の痺れや痛みで目が覚める
- お財布の中からお札や小銭が出しづらい
- ワイヤットのボタンがかけづらい

上記の症状のある方は以下もチェック

- 痺れで目が覚めても、手を振ったり「グーパー」を繰り返したりすると楽になる
- 痺れているのは親指または中指
- 痺れているのは小指
- 朝、手がこわばる

手の状態チェック

左右の手のひらを比べた時、
筋肉が平らでくぼんでいるのは…

- 親指の付け根
- 小指の付け根

左右の手の甲を比べた時…

- 指と指の間(特に親指と人差し指の間)がくぼんでいる
- 痺れのあるほうの手の甲が骨ばっている

手の動作チェック

以下の動作を試して下さい。

- 親指と人差し指で輪を作る「OKサイン」を作ることができない
- 「パー」ができない。また指を伸ばしたまま指を閉じたり開いたりすることができない
- 体の前で手の甲を合わせて手首を曲げると、痺れが出てくる。またその痺れはだんだん強くなる。

黒い に思い当たることが多い方

手根管症候群の可能性がります。

赤い に思い当たることが多い方

肘部管症候群の可能性がります。

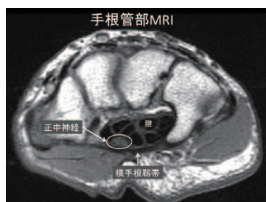
肩から腕にかけて痺れや痛みをお持ちの方、
指全部に痺れを感じる方

頸椎に異常がある可能性がります。

まずはテストで症状診断 治療は保存療法と手術

特発性[※]の手根管症候群は妊娠・出産期や更年期の女性に多いのですが、これは女性ホルモンの乱れによる、腱を覆っている滑膜性の腱鞘のむくみのためといわれます。他に手の使いすぎによる腱鞘炎やケガによるむくみも同様に神経を圧迫し、痛みを生じさせます。

診察では問診とあわせていくつかのテストを行います。手首を打鍵器などで叩く「テイネルサイン」や、手首を内側に曲げて手の甲を合わせる動作で痛みの変化を確認する「誘発テスト」、また母指球筋の筋力低下や筋萎縮を診ます。さらに補助検査として筋電図検査を用いたり、腫瘍が疑わしい場合はエコーやMRIなどの検査を行います。
治療はビタミン剤や消炎薬の服用、



上/手根管部のMRI画像 下/右手の母指球筋がやせた状態。左右の手のひらを比べると違いがよくわかる

塗布薬、運動の軽減など保存療法が中心。靭炎の場合は腱鞘内に注射を行ったり、夜間痛が強ければ就寝中のみシーネ固定することで痛みが改善することも。症状が進んで母指球筋がやせてきた場合や腫瘍がある場合は手術が必要。手のひらを3〜4cm切開し、直視下で横手根靭帯を切開して神経の圧迫を除去、母指球筋がやせている場合は筋肉を動かす信号を送る神経の圧迫も除去します。術後は数日固定が必要ですが特別なリハビリは必要ありません。

※特発性：明確な原因がわからないこと。

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

管理栄養士(左から) 小林栄美さん 野口康子さん 杉山貴紀さん

食を通じて患者さんの健康をサポートする管理栄養士。当院栄養課では9人の管理栄養士が活躍中。栄養指導室では、各担当医の指示を受け、高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防と治療のための栄養指導を行っている。症状はもちろん、年齢や生活環境まで配慮した指導はまさにオーダーメイド。「病気に対する考え方は人それぞれ。患者さんひとりひとりの話を丁寧に聞き、なるべくわかりやすく、すぐ実行できるような提案を心がけています」



INFORMATION

駐車場料金改定のお知らせ

12/1より駐車場料金の改定をさせていただくことといたしました。患者の皆様には、新たなご負担をお掛けすることになり、誠に心苦しいところではありますが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

新料金

- 3時間まで 200円
- 3時間超 各施設の料金



現地でのスタッフ育成、衛生環境整備を行います

国際医療支援のため フィリピンへ看護師派遣

日本赤十字社では、国際保健医療支援事業として平成17年からフィリピン共和国に医療従事者を派遣しています。その一環として当院より三浦貴子看護師が派遣されることになりました。当院からの国際救護活動は今回が6人めの派遣で、期間は平成28年11月3日から約6ヶ月間。現地では地域保健ボランティアを育成し、住民への病気予防に関する知識の普及や、衛生環境を整えることにより地域全体の保健医療状況の改善を目指します。「大学生の頃から海外の開発事業に携わりたいと思って

いました。看護師になってからは目の前の看護に精一杯でしたが、多くの人に背中を押してもらってやっと夢に向かって一歩踏み出すことができました。身につけた看護技術を携えて、健康に気をつけて頑張ってきます」と三浦看護師。現地での活躍が大いに期待されます。



地域の人々から信頼される
赤十字を目指します

新病院グランド オープンのご挨拶

平成23年より進めてきた増改築工事が無事終了、平成28年12月1日新病院がグランドオープンいたしました。患者さんの療養環境向上、救命救急センター、周産期医療の充実、災害拠点病院としての



役割を果たすべく、職員一同力を尽くします。長期にわたる工事でご不便をおかけした患者さん、そして近隣の皆様のご理解に対し感謝申し上げます。



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ 15:00～

- 糖尿病とは (糖尿病専門医・村上医師、平原医師) …2/3(金)、3/3(金)
※やむを得ない都合等により中止となる場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
- 検査・運動について …1/13(金)、2/10(金)、3/10(金)
(臨床検査技師・理学療法士)
- 食事・薬について …1/20(金)、2/17(金)、3/17(金)
(管理栄養士・薬剤師)
- 網膜症・日常生活について …1/27(金)、2/24(金)、3/24(金)
(視能訓練士・看護師)
- 糖尿病教室 食事会 11:30～ …2/15(水)
場所:3号館2階研修室1 ※2/17、2/24は2号館4階第1会議室で実施
申し込み・お問い合わせは、2号館栄養課までTEL.054-254-4311(代)/内線3103

「腎臓病教室」のお知らせ 15:00～

- 透析とはどういうものなの? …1/24(火)
～透析で受けられる社会的支援について～
- 患者交流会 ～医療スタッフに質問をどうぞ～ …2/28(火)
場所:2号館4階 第1会議室
お問い合わせは 1号館3階 透析室まで TEL.054-254-4311(代)/内線2340
病気が気になる方やご家族の健康に不安をお持ちの方などなたでも無料で受講できます。直接会場へお越しください。

「赤十字講習会」のお知らせ

- 「災害時高齢者生活支援講習」…2/7(火)14:00～16:00
～被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます～
日本赤十字社静岡県支部ホームページからお申し込みください。

栄養課
考案
1人分
130kcal

おいしい!

簡単レシピ

和洋折衷の変わり和え

さつまいもの
マヨチーズ和え

様々な食感が楽しい、旬の素材で作る変わり和え。チーズ入りの和え衣はコクのある味わい。

材料 4人分

さつまいも…………… 1/2本(約150g)
かぶ…………… 1個(約75g)
柿…………… 1/2個(約75g)
クリームチーズ… 40g
マヨネーズ…………… 大さじ1.5

1. さつまいもは蒸して柔らかくしてから一口大に切る。柿と、かぶは皮をむき、一口大に切る。

2. クリームチーズをやわらかく練り、マヨネーズとよく混ぜる。

3. 1を2で和える。



日本赤十字社 静岡赤十字病院
Japanese Red Cross Society

〒420-0853 静岡市葵区追手町8-2 TEL.054-254-4311
<http://www.shizuoka-med.jrc.or.jp>

静岡赤十字

検索