

4 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

手の痺れの原因は...



今年の桜の開花は平年より 10 日ほど早かったようで、あっという間に見ごろが過ぎてしまいました。キレイな桜は見れたでしょうか？日本では、桜は古来から親しまれてきたためか、『桜を見ると和む』という人は多いですね。だんだん気候の良い時期になります。少し足を伸ばして、桜で心の栄養補給してみたいはいかがでしょうか...

今月のクローズアップ

手の痛みや痺れでお困りの方以外と多いようです。原因は色々事が考えられますが、整形外科では主に首に原因があるものと腕に原因があるものに分けられます。今回は手首が原因である『手根管症候群』についてのお話です。

手根管症候群

手根管とは手のひらの付根にある骨と靭帯からできたトンネルの様な部分をいい、そのトンネルを神経と、指を曲げるための腱が通っています。手根管症候群とはそのトンネル部分で神経が圧迫されて起こる病態です。とても狭いトンネルのため原因が分からず圧迫されることもあります。主な原因は、手首の使い過ぎ、妊娠や出産、更年期などによるホルモンバランスのみだれ、人工透析によるものなどがあげられます。症状は人さし指・中指・薬指の中心から親指側に痺れが出ます。また、朝の手指のこわばり感です。ひどくなると親指の付根の筋肉が落ちてきてしまいます。



治療方法

- 安静** 使い過ぎが原因であることが多いので仕事を休んだり、固定などで手首を使わないようにするだけで症状が落ち着いてくることがあります。
- 注射** トンネル内にステロイド注射をします。かなりの方が注射で良くなります。また、飲み薬として、傷んだ神経を修復させる作用のあるビタミン B12薬を処方されます。
- 手術** 上記の経過を経ても症状の改善がなければトンネルの部分である靭帯を切り離す手術を行います。とても簡単な手術でほとんどの場合が日帰りで行えます。親指の付根の筋肉が痩せてきてしまっている方は早目に手術を考えた方が良いでしょう



☆必ずしも手根管症候群とは限りませんので気になる症状のある方は整形外科を受診してください☆



湘南ライフ内科クリニックよりお知らせ

4月よりしばらくの間、水曜日の午後を
休診とさせていただきます。
よろしくお願いします。

花粉豆知識！

今年は花粉に加えて黄砂、PM2.5 とトリプルパンチ。花粉症ではない方も目のかゆみや痛みを訴えているようです。コンタクトに付着した花粉などが保存液に浸すことでアレルゲンが染み出してしまう可能性がありますのでコンタクトの方はワンデイタイプのものをおすすめです。