



“使い過ぎ”だけが理由じゃない。 手指の痛みにも意外な原因。

指のつけ根や手首、肘に痛みはありませんか？それは**腱鞘炎**と呼ばれる疾患の可能性があります。
 腱鞘炎は手の使い過ぎだけでなく、実は女性ホルモンの低下も大きく関係しているのです。
 女性の腱鞘炎を研究する、西本華子先生にメカニズムや予防法をうかがいました。



西本華子先生
 神戸大学医学部附属病院
 リハビリテーション部 医員
 にしもと・はなこ ●2003年、
 神戸大学医学部医学科卒業。
 12年、神戸大学大学院医学系
 研究科博士課程修了後、現職。
 整形外科、骨粗しょう症が専門。
 日本整形外科学会認定整形外
 科専門医

妊娠期、更年期など、
無理をせず安静に。

重いものを持ったときなどに、
手首や肘に痛みが走る。指のつけ
根が痛み、動かせなくなる……。
そんな症状はありませんか？そ
れはもしかしたら腱鞘炎かもしれ
ません。

「腱鞘とは、筋肉と骨をつなぐ
腱を包む部分。鞘」という字のごと
く筒状になっていて、この中を腱
が筋肉の動きに合わせて行き来し
ています。手指を使い過ぎると腱
と腱鞘の摩擦の回数が増えますか
ら、腱鞘に傷がつき、炎症が起き
てしまう。これが腱鞘炎です」
 家事や育児、仕事、スポーツな
どで、手指を使い過ぎることが腱
鞘炎の原因ですが、女性ホルモン
の低下もその原因のひとつになっ

ているのだそうです。
 「女性ホルモンのエストロゲン
には、腱鞘の炎症を修復する働き
があります。使い過ぎで炎症が起
きたとしても、ひどくなる前に修
復してくれるのですが、エストロ
ゲンが低下すると修復しきれず、炎
症が大きくなって腱鞘炎になっ
てしまうのです。エストロゲンが低下す
るのは妊娠期、出産後、更年期。
また、乳がんの治療中にもエスト
ロゲンが低下します。中でも妊娠
期にある女性の20%が腱鞘炎を発
症するという報告があります」

「お風呂の目地をブラシなどで
ごしごし磨いたり、固い食材を包
丁で刻んだり……。掃除や料理を
完璧にしようと考える人ほど、腱
鞘炎にかかりやすいようです。エ
ストロゲンが低下する時期は特
に、がんばり過ぎずに自分をいた
わってあげましょう」

◀ 腱鞘炎 ▶ にまつわる 疑問 Q & A

Q4 エストロゲンの低下が原因なら、
ホルモン補充療法は効果あり？

エストロゲンとプロゲステロンを補充するホルモン補充療法(HRT)は、原理的には有効かもしれませんが、それに伴う副作用を考えるとベストだとは言えません。エストロゲンのような働きをする大豆イソフラボンを摂ったり、マッサージやストレッチ(下のコラム参照)で改善を目指すほうがいいでしょう。

Q5 閉経したら、腱鞘炎になりやすい？

閉経後はエストロゲンがほぼ分泌されませんから、腱鞘炎になりやすいと言えます。が、腱鞘炎はあくまでも使い過ぎがそもそもの原因。炎症が治りにくくなりますが、手を酷使しなければ、炎症を起こすことはないと言えます。ただ、一度治っても再発するというケースは多いので気をつけましょう。

Q6 男性は腱鞘炎になりにくい？

男性ももちろん腱鞘炎にかかりますが、女性に比べると多くはありません。ばね指は男女比1:6、ドケルバン病は1:7です。男性ホルモン・テストステロンには、筋肉や腱を強くする働きがあるため、男性は腱鞘炎になりにくいと言えます。

Q1 私も腱鞘炎？
どんな疾患か詳しく教えて！

腱鞘炎は、主にふたつあります。ひとつは「ばね指」。手のひらの指のつけ根が腫れたり、指の曲げ伸ばしがスムーズにできずカクカクと引っかかるような感じがあります。もうひとつは、手首に痛みや腫れが現れる「ドケルバン病」。特に親指を上げる、反らすなどの動きによって強い痛みが出るのが特徴です。また、腱鞘がない場所ですが、肘の痛みも腱鞘炎に含まれます。ものをつかんで持ち上げたときなどに、肘の外側から手首にかけて痛みが出る、いわゆる「テニス肘」と呼ばれるものです。使い過ぎることがそもそもの原因ですが、使い過ぎを自覚していない人も。痛みは、休みなさいのサイン。安静が大切なので、症状を見過ごさないようにしましょう。

Q2 放っておくとどうなるの？

ばね指の場合は、腱が腱鞘に引っかかるロッキングという状態になり、指を伸ばせなくなることがあります。ドケルバン病もテニス肘も、安静にしなければ炎症が治らず、手術が必要になる場合もあります。妊娠期、出産後、更年期は特に手を酷使し続けることは避けましょう。

Q3 腱鞘炎は、月経周期とも関係ある？

月経の終わり頃から排卵前の約7日間、エストロゲンが低い状態になりますが、その日数では腱鞘炎に影響しないと考えられます。エストロゲンを抑える乳がんの治療を開始して、腱鞘炎による痛みなどが現れるのは約6週間後。このことから、低エストロゲン状態になっても数週間は炎症を抑えるなど修復作用は続くと思われる。7日間程度であれば腱鞘炎には影響しないと言えます。

腱鞘炎を予防・改善する
マッサージ&ストレッチ

マッサージやストレッチは改善にとても有効。血流が悪いことが原因になっている場合もありますから、お風呂で温めながら行うのもよいでしょう。改善だけでなく予防にもなります。

マッサージ

腕を曲げ、肘から手首にかけてほぐすように揉んでいく

ストレッチ

①手を甲の側に痛くないところまで反らし、数秒止める
②次に、指を下向きにして押さえ、数秒止める。①②を数回行う