



# “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**を発生するという報告があります」

妊娠期や出産後は、慌ただしさから特に自分のことを後回しにしてしまいがち。でも、安静にしなければ痛みを治めるのは難しいのだそうです。

「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