

ニュース和歌山 2020年8月22日号の 「おしえてマイドクター Q&A」に掲載。

Q スマホを使いすぎると腱鞘炎になるって本当ですか。



《回答者》

◆整形外科

貴志川リハビリ
テーション病院
手・足の外科センター
整形外科専門医 手外科専門医
谷口 泰徳 副院長・センター長

A

スマホを長時間使用していると腱鞘炎になることがあります。親指を動かした時に手首が痛む場合は、腱鞘炎の一種「ドケルバン病」の可能性があります。

この病気の原因は親指の使いすぎで、スマホ以外に、パソコン操作や楽器演奏、介護やスポーツなどで手をよく使う人に多くみられます。その中で最近、スマホが原因の患者さんが

症状は手首の親指側が痛み、腫れや熱っぽさなどを生じます。親指を使うと痛みが増えます。治療はまず、局所を安静にして、親指の使いすぎを控えます。スマホが原因の時はスマホの使用頻度を減らし、強く握らない、片手操作をしないようにします。さらに湿布をしたり、腱鞘内に局所麻酔剤入りステロイド注射をして炎症、痛み、腫れを抑えます。

増えており、「スマホ腱鞘炎」と呼ばれたりもします。また、更年期の女性や妊産婦に多いことも知られており、女性ホルモンのバランスの乱れが関連していると思われます。

保存的治療で治らない時は、手術となります。手術は、手首の皮膚を数センチ開き、腱鞘を切ります。時間は10分程度で、痛みなどの症状はすぐになくなります。詳しいことは手外科専門医にご相談ください。