

Q

手首の小指側に痛みがあります。病院で腱鞘炎と言われました。



社会医療法人三車会  
公式キャラクター  
みくまくん

《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

手首の小指側に  
痛みがでる腱鞘炎  
に尺側手根伸筋腱

炎（しゃくそくしゅこんしんき  
んけんえん）があります。尺側手  
根伸筋腱は手首を伸ばし小指  
側に動かす働きをする腱です。

手首を使い過ぎると、この腱に  
腱鞘炎が起こります。この腱鞘  
炎は野球やテニスなどで手を  
使うスポーツ選手に多くみら  
れます。スポーツ以外では調理  
や物をさげる作業などをされ  
ている人にも起こります。比較  
的女性に多い傾向があります。

症状は手首の小指側の腫れ  
と痛みで、特に手首を回した  
り、手を伸ばしたりすると激痛  
が走ります。手首のレントゲン

検査では特に異常はみられま  
せん。診断は診察時に痛みを誘  
発させるテストを行い、痛みが  
増強すれば陽性と判定され診  
断されます。鑑別すべき他の病  
気に手首の軟骨損傷やガング  
リオンがあります。

治療はまず局所を安静にし  
て、手首の使いすぎを控えま  
す。湿布をしたり鎮痛剤を服用  
します。さらに腱鞘内に局所麻  
酔剤入りステロイドの注射を  
します。ほとんどの患者さん  
は、この保存的治療で治りま  
す。これで改善しない時や再発  
する場合は、手首固定用の装具  
を装着したり、稀に手術を行う  
こともあります。詳しいことは  
手外科専門医にご相談下さい。