

Q

親指に痛みがあります。病院に行くけど「ばね指」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  
手外科専門医 副院長  
谷口 泰徳センター長

A

「ばね指」とは、手の指の腱鞘炎のことです。

手の指には、指の関節の曲げ伸ばしを可能にする腱と、腱の動きをスムーズにするための腱鞘というトンネルがあります。ところが、何らかの原因によつて腱が厚みを増し、腱鞘の中を通過しにくくなると指の付け根に腫れや痛みが起きます。これが腱鞘炎です。腱鞘炎が悪化すると、指を伸ばすときに腱が腱鞘に引っかかって曲げ伸ばしが困難になったり、引っかかりが外れた際にはねが弾けるような動きが生じ、強い痛みを伴います。

ばね指は、手をよく使う中年

女性に多く、中年男性にも見られます。糖尿病や透析患者が罹患した場合は、重症で長引く傾向があります。手の指5本すべてに発症しますが、親指、中指、薬指が多数です。両手に同時に起こることもあります。

治療はまず、手の使いすぎを控えて、局所を安静にし、飲み薬で経過を見ます。症状が進行している方には、手指に麻酔入りのステロイドを注射します。薬や注射で改善しないときや再発を繰り返すときは、手術となります。手術は、腱鞘の一部を切開するだけで、小さな傷で済みます。手指に痛みがあれば、早い段階で手外科専門医に相談しましょう。

Q

病院で「ばね指」と言われ、指に注射をうけましたが治りません。



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

「ばね指」とは、指を曲げる腱と腱鞘との間で通過障害が起こり、指の付け根に腫れや痛みがでる腱鞘炎のことです。腱鞘炎になると指を伸ばす時に引っかかりと強い痛みが生じるので、ばね指といわれます。さらに悪化すると指が動かなくなる「ロッキング指」になることもあります。

ばね指は中高年に多く、糖尿病、透析患者さんにも発生し、重症になる傾向があります。最近パソコンやスマホで指を過度に使い過ぎて、ばね指になる人が増えています。糖尿病や生活習慣を改善し、ばね指にならないように注意してください。

い。

ばね指になれば、治療は手指の安静とステロイド注射を行います。通常は2〜3回の注射で改善します。しかし、このように注射をしても再発する時や悪化して指が動かない「ロッキング指」の場合は手術が勧められます。手術は局所麻酔で、小さな皮膚切開で、時間は5〜6分程で終わります。確実に腱鞘切開が行われておれば、ばね指の再発はありません。腱鞘の不十分な切開などで、術後経過が良くない患者さんもおられますので、ばね指になれば治療について早い段階で手外科専門医に相談しましょう。

Q

病院で、「ばね指」が注射で治らな  
いので手術を勧められました。



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

ばね指とは、指を  
曲げる腱と腱鞘と  
の間で通過障害が  
起こり、指の付け根に腫れや痛  
みができる腱鞘炎のことです。腱  
鞘炎になると指を伸ばす時に  
引っかかりと強い痛みが生じ  
るので、ばね指といわれます。  
ばね指は更年期以降の中老年  
女性に多く、手を使う機会が多  
い男性もばね指になりやすい  
です。症状は親指や中指に多く  
みられますが、両手の指がばね  
指になる方や一つの指が治っ  
ても、他の指に繰り返し起る  
人もいます。

治療は手指の安静とステロ  
イド剤の注射を行います。通常  
は2〜3回の注射で改善しま

す。しかし、注射をしても再発  
する場合は手術が必要となり  
ます。ステロイド注射を複数回  
繰り返すと、指を曲げる腱が弱  
くなつて切れる恐れがありま  
す。そのため注射を2〜3回し  
ても治らない時は、手術が勧め  
られます。手術は局所麻酔で、  
小さな皮膚切開で腱鞘を切開  
します。手術は5〜6分程の時  
間で終わります。手術を受けた  
後は自分で車を運転して帰宅  
できます。確実に腱鞘切開が行  
われておれば、ばね指の再発は  
ありません。腱鞘の不十分な切  
開などで、術後経過が良くない  
患者さんもおられますので、ば  
ね指になれば治療について手  
外科専門医にご相談ください。

Q

中指がばね指になり、病院で手術を受けましたが痛みが取れません。



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

手外科専門医・足の外科認定医  
整形外科専門医

谷口泰徳 副院長

A

ばね指とは、指を曲げる腱と腱鞘との間で通過障害が

術が勧められます。

起こり、指の付け根に腫れや痛みがでる腱鞘炎のことです。腱鞘炎になると指を伸ばす時に引っかかりが生じるので、ばね指といわれます。ばね指の治療は、初期のばね指にテーピング固定や塗り薬、のみ薬が試されますが、確実性が乏しいです。ばね指になれば、治療はステロイド注射を行います。通常は1〜2回の注射で治ります。しかしステロイド注射を繰り返すと指を曲げる腱が切れることが報告されています。そのため注射をしても再発する時や悪化して指が動かない場合は手

手術は局所麻酔で、小さな皮膚切開で5〜6分程で終わります。確実に腱鞘切開が行われておれば、ばね指の再発はありませんが、抜糸後に指に痛みや腫れ、関節拘縮などの症状が続く患者さんがおられます。このような症状がある時は、追加のステロイド注射を行います。これによりばね指は完全に治ります。手の病気の専門医でない医師に手術を受け、腱鞘の不十分な切開などで、術後経過が良くない患者さんが診察に来られることもあります。ばね指は難しい病気ではありませんが、ばね指になれば早い段階で手外科専門医に相談しましょう。

ニュース和歌山 2025年11月29日号の  
「おしえて!マイドクターQ&A」に掲載。

Q

ばね指で指が痛みます。早く治したいのですが、手術は大変ですか？



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

手外科専門医・足の外科認定医  
整形外科専門医

谷口 泰徳 副院長

A

ばね指になると指の曲げ伸ばしでカクツと引つかかり、痛みが走ります。ステロイド注射をして治らない時や指が動かせず伸びない時は、手術が勧められます。手術は日帰りで行い、簡単で大変ではありません。手術では、指の付け根の部位に局所麻酔の注射をしてから、皮膚を1.5cmほど切開します。そして、ばね指の原因となっている肥厚した腱鞘を完全に切開します。熟練した手外科専門医でしたら手術は5〜6分で終了します。局所麻酔の注射は全ての人に効きますので、まったく痛みなく手術を受けられます。

手術後は手に包帯を10日間ほど巻きますが、手指をゆつくり動かしてもらい、車の運転も可能です。術後すぐに指の引っかけが取れて、ばね指現象が無くなります。ばね指が治った後、もつと早く手術を受ければよかったと言われる患者さんもいます。確実に腱鞘切開が行われていれば、再発はありません。人の両手には10本の指があるため、1回手術を受けて治っても、その後他の指がばね指になり最終的に2〜3回追加手術を受ける患者さんもかなりおられます。ばね指になれば治療について早い段階で手外科専門医に相談しましょう。