

心・体・暮らしに寄り添う
クリニックちくさヒルズ通信 NO.15

2022年5号

東京 虎ノ門で「クリニック 東京虎ノ門COR」を開業

7月東京虎ノ門(地下鉄日比谷線神谷町駅から徒歩3分)にて
整形外科領域のクリニックを開業します。(詳細情報は6月号で
ご案内させていただきます)

東京都港区虎ノ門4-1-17 神谷町プライムプレイス2階



当クリニック整形外科医師
岩田 久 先生



当クリニック
林 衆治 院長



当クリニック
林 祐司 副院長



手・指の痛みは 「年のせい」とか「使いすぎ」だと 言われてそのままにしていませんか？

当クリニック整形外科医師
岩田 久 先生

エストロゲン(女性ホルモン)低下が！

手の疾患には手が痛い、指の関節が痛い、手の関節が痛いと、様々な症状を現す疾患があります。代表的な疾患としては、「ばね指」、「ヘバーデン結節」、「手根管症候群」、「キーンベック病」、「三角繊維軟骨複合体損傷」等々ですが、「年のせいです」とか「手を使う仕事のし過ぎ」とか言われてそのまま放置していませんか？ それはこれらの疾患がどんなものなのか、詳しく知ることで改善の糸口が見つかります。まずはそれぞれの疾患の症状をお話ししましょう。

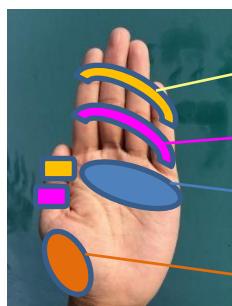
ばね指

手や指には腱というスジが通っていて、それによって指を曲げたり伸ばしたりすることができるので、腱は前腕の筋肉に引っ張られて動きますが、この時に腱を包んでいる腱鞘との間で摩擦を起こします。

ばね指とは、指を動かすときに膨らんだ腱が狭くなった鞘の中をうまく通れずに、カクンカクンとばねのような動きをしたり(屈筋腱腱鞘炎)、指が曲がらなくなったり、しっかり伸びなくなるまで腱鞘炎が悪化した状態を言います。

ヘバーデン結節

指の第1関節の背側にできる骨変形による膨らみのことですが、この疾患は関節の表面を覆う軟骨の老化や磨耗によって起こる変形性関節症です。このような手の変形性関節症には下図のような症状があります。



- ヘバーデン結節 遠位指節間関節(第1関節)の変形や痛み
- ブシャール結節 近位指節間関節(第2関節)の変形や痛み
- 腱鞘炎(ばね指、ドケルバン症候群) 指の付け根の痛み
- 母指CM関節炎 母指の付け根の痛み

次号でもう少し詳しくお話ししますが、これらの症状が見られたら早めに当クリニックにご来院ください

健康の知恵袋



コロナ禍、「おうちヨガ」を始めてみませんか！
色々なヨガがありますが、無理なく運動することで基礎代謝をキープすることができますよ！
ポイントは、痛いときは手を抜いて、上手でなくとも良い、適当に休みながら、息を止めなくて良い、ご自身にあったアレンジが大切です。

広報紙
発行

「クリニックちくさヒルズ通信」
医療法人財団椿原会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団椿原会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日