

シリーズ第2話

## 「手根管症候群」を知っていますか

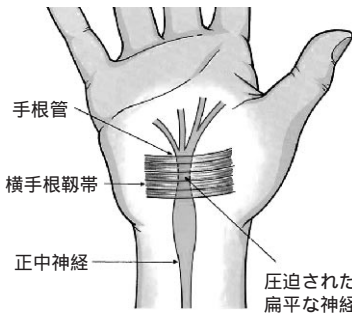


新城市民病院 整形外科  
馬淵まりえ

「朝起きたら手がしびれている」「夜中に手のしびれや痛みで目が覚める」「買い物袋を持っていくと手の親指側がだんだんとしびれてくる」「朝起きてから手を振ると楽になる」「手首に物があたると手がしびれる」…このような症状に思い当たる節はありませんか。

「手がしびれる」というと、脳や脊髄、とくに頸椎の病気を思い浮かべがちですが、腕を通る神経が圧迫されることで手にしびれや痛みが出る場合があります。

手に行く神経は大きく分けて3本(「橈骨神経」、「尺骨神経」、「正中神経」)あり、肘や腕の途中、手首などさまざまなところに体のつくり上、圧迫を受けやすい場所があります。その中でも、手首のところで「正中神経」



圧迫された扁平な神経

が圧迫されてしまい、手のひらの親指側がしびれたり、親指の付け根の筋肉が痩せてしまったりして、物がつまみにくくなるものを「**手根管症候群**」といいます。

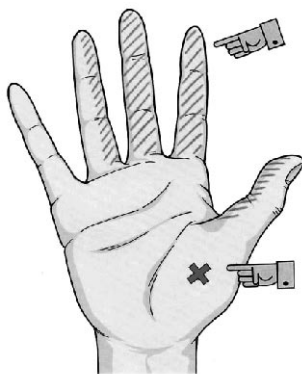
「手根管」とは、手首のところにあるトンネルのことで、**手根管**(トンネルの床)と**横手根**筋(トンネルの天井)とで形成されています。このトンネルの中には指を曲げる腱や「正中神経」が通っています。この腱

が炎症などで太くなったり、トンネルの天井になっっている**靭帯**が厚くなったりしてしまったり、中に入っている「正中神経」が圧迫されてしまい、手のしびれや痛みの原因となります。

この病気の特徴は、糖尿病の方や人工透析をしている方、仕事や家事などで手をよく使う方のほか、中年の女性や妊娠中の女性にも多いことが挙げられます。

治療方法には、手首を固定し、安静にすること、湿布や塗り薬、注射、手術などがあり、症状と原因によって患者にとって一番適した治療方法を選択します。  
親指の付け根の筋肉が弱くなつてしまった場合、手術後2、3年でよくなってくることもありますが、手術をしても良くならないことも多くありますので、

以前よりつまむ力が弱くなってきたと感じる場合には、早めに手術をしたほうが良いでしょう。手術自体は局所麻酔で行います。約30分程度ですので入院の必要はありません。改善の程度には個人差があります。  
手のしびれや痛み、握力の低下を感じたら、一度整形外科を受診してみることをお勧めします。



しびれや痛みが出る箇所