安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ９５（８月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、手根管症候群についてです。

概要

手根管症候群とは、指先の感覚や手の運動において重要な役割をする正中神経が障害される結果、しびれや痛みなどの症状をきたす病気です。手首には“手根管”と呼ばれるトンネル状の形態を示す部分があり、このトンネル内には正中神経や腱などが通っています。なにかしらの原因で正中神経が圧迫されると、それによって症状が誘発されます。手根管症候群では、手首の安静が治療方法の一環であるため生活スタイルの変更が重要になりますが、ときには手術による治療も選択される病気です。

原因

手根管症候群は、正中神経が圧迫されることで手のひらの感覚や運動が障害されます。手のひらの付け根には、手首の骨と靱帯に囲まれた手根管というトンネルがあり、この中を複数の腱や正中神経などが通っています。この正中神経は親指から薬指の親指側にかけての感覚や、親指の動きなどをつかさどる神経です。
正中神経が圧迫される原因には、手首の曲げ伸ばしを繰り返し、手首に負担のかかるような動作をすることで、手根管の中を通る腱を覆う膜などが炎症を起こし腫れることがあります。また、手首の運動とは関係なく手根管が狭くなり、手根管症候群を発症することがあります。たとえば、透析（人工的に血液の浄化を行うこと）を長期間受けている人は、体内にアミロイドと呼ばれる物質が蓄積します。このアミロイドが手根管に沈着すると正中神経が圧迫され、手根管症候群を発症することがあります。関節リウマチなどの炎症性疾患では、炎症で腫れた滑膜かつまくにより正中神経が圧迫されます。さらに、手根管が狭くなくても正中神経そのものが障害を受けることで手根管症候群を発症することがあります。この原因として代表的なものは糖尿病です。そのほか、妊娠や甲状腺疾患なども原因であると考えられます。

症状

手根管症候群では、正中神経がつかさどっている小指以外の指先にジンジンするようなしびれを感じ、特に中指の先によくしびれが現れます。就寝中、手根管の内側で腱の膜にむくみが生じて明け方に痛みが発生することが特徴です。正中神経は筋肉を動かす命令も出しているため、手根管症候群が進行すると、物を掴んだりつまんだりする親指とほかの指を向かい合わせにする動作（対立運動）が難しくなります。対立運動は動作としては小さな運動ですが、ボタンをかける、お札を掴むなど日常動作でなくてはならない動作です。そのため、対立運動が障害を受けることは日常生活における大きな障害となります。

検査・診断

ティネル様サインとファーレンテスト

手根管症候群が疑われる場合、ティネル様サインとファーレンテストという検査が行われます。手首の手のひら側を叩くとしびれ、痛みが指先に響きます。これをティネル様サイン陽性といいます。またファーレンテストでは、体の前で両手の甲を合わせて１分間その状態を保ちます。その間にしびれを感じたり、そのしびれ感が強くなったりする場合に手根管症候群が疑われます。

神経伝導検査

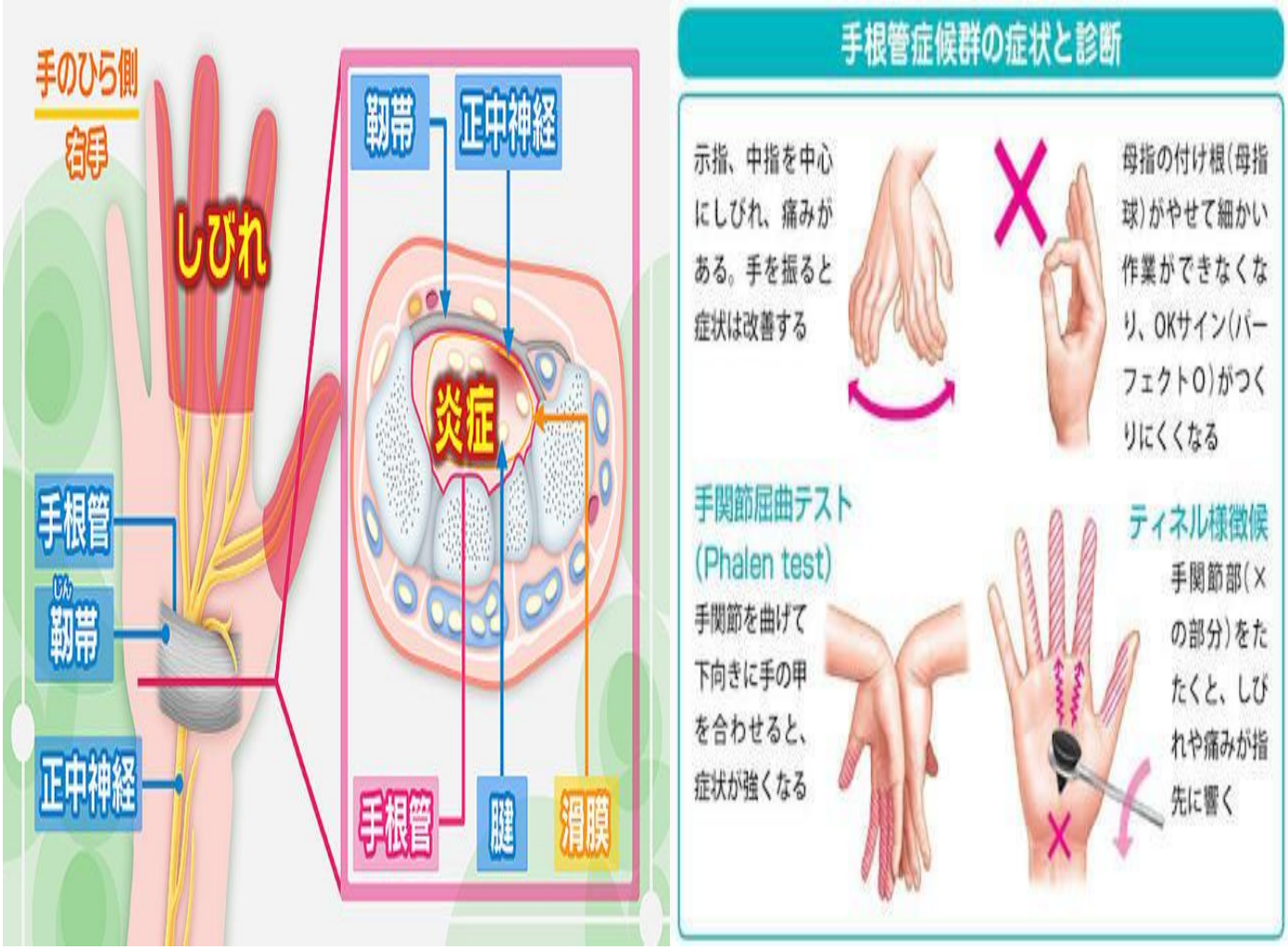
そのほか、手根管症候群の診断に際して神経伝導検査が行われることもあります。神経伝導検査では、手根管症候群で障害を受ける正中神経の分布領域に一致して、神経の伝導速度が遅くなっていることを確認します。

画像検査

また、手根管部位に対する画像検査として、手根部位の MRI やエコーが撮影されることもあります。画像検査を行うことで手根管症候群と同様の症状をきたすそのほかの病気（たとえば、ガングリオン）を見極めるメリットもあり、治療方法の決定のために重要な検査です。

治療

手根管症候群の治療は、保存的な治療と手術に分けることができます。手根管症候群では、手首に対する運動負荷が原因であることが多いため、治療方法は装具による手首の固定が基本です。自転車のハンドルを握るような手首を返す（手の甲の側に反る）姿勢を長時間続けると神経が圧迫されるため、手根管症候群を悪化させるような動作を避けることも大切です。軽症のうちはこのような姿勢を避けるだけでも炎症が治まる可能性があります。しかし、1～2 か月のうちに改善がみられない場合は次のステップに進む必要があります。次のステップは注射による薬物治療です。これは手根管の中にステロイド薬を直接注射する治療です。多くの人は 1～数回のステロイド注射と手首の安静で症状が治まります。再発を繰り返す場合、あるいは症状が続き進行している場合には手術も検討します。手根管症候群の手術は、内視鏡を用いた鏡視下手根管開放術や小さく切開して行う直視下手根管開放術があります。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)