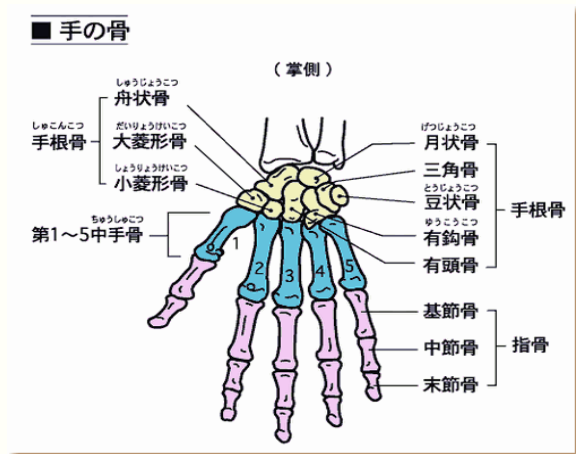
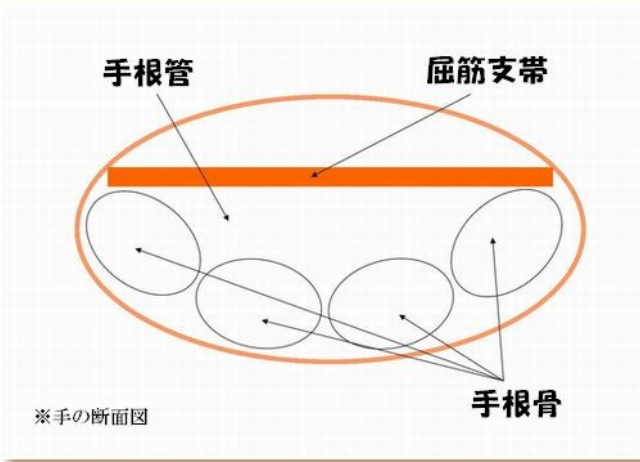


第7回 【手根管症候群（しゅこんかんしょうこうぐん）】

手首の関節の前の部分を手根骨（しゅこんこつ）部といい、この場所には手根骨という小さな骨が8個あります。この手根骨は、手のひら側が開いているU字の形に並んでおり、そこを屈筋支帯（くつきんしだい）が蓋をするようにふさいでいます。そして、それによってできた空間を手根管（しゅこんかん）といいます。この手根管の中には、浅指屈筋（せんしくつきん）、深指屈筋（しんしくつきん）、長母指屈筋（ちょうぼしくつきん）、橈側手根屈筋（とうそくしゅこんくつきん）の主に指を曲げる筋肉の腱や正中神経（せいちゅうしんけい）および動脈や静脈が通っています。



手根管症候群は靭帯や屈筋支帯の異常や手根管の中にある筋肉の腱などの軟部組織（なんぶそしき）が腫れたりすることにより、手根管の中が狭くなり、正中神経が圧迫されたり締め付けられることにより、正中神経の支配する場所の痛みや知覚の異常、筋肉の萎縮（いしゅく）などが起こります。

特に手を良く使う人に多く起こります。男女の比率では女性に多く、利き手側に多いが同時にもう片方にも出現していることも多いようです。

症状としては、母指球の部分の筋肉の萎縮や正中神経が障害されるため、手の平側の親指から薬指の半分および手の甲側の指先にしびれや知覚の異常が現われます。また、手根管の部分で軽く叩くと指に向かってしびれが走ったり、両手首を1分間下に曲げて合わせていると、痛みやしびれが出現したり、強くなったりします。

予防としては、手を無理に使い過ぎないようにすることや普段からの手首のストレッチをしっかりと行い、筋肉の柔軟性を維持していくことも大切です。

そして、症状が出たときには、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。

