

だいじょうぶ？

手根管症候群

手のしびれを経験したことがありますか。

その原因の1つに手根管症候群があります。手の平側の手関節から数センチ指側の部位に手根管という骨と靱帯で構成されたトンネルがあり、腱と神経（正中神経）が通っています。その正中神経が圧迫・絞扼され、手の平から指にかけて痺れや痛みが生じる疾患です。

痺れ・痛みを感じる範囲は手の平から親指・人差し指・中指・薬指の親指側半分まで朝方に強く認めたり、手関節を手の平側の曲げる動作が多いと症状が強くなり、手を軽く振ったりすると少し楽になることがあります。進行すると物を掴む・摘まむ動作（ボタンはめ、コインの出し入れ、OKサイン他）がし難くなってきます。手の平を観察すると親指の付け根の部位が腱側に比べ平らになっていることもあります（母指球筋の萎縮）。

原因ははっきりしないものが多く、女性ホルモンの影響ででしょうか妊娠・出産時や更年期の女性に多い印象があります。また、仕事やスポーツでの手関節の使い過ぎや骨折・怪我による合併症、長期の透析、手根内の腫瘍・腫瘍などが考えられます。

診断には2種類の誘発テストを行います。手関節の手

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

長久浩明



の平側を軽くノックした際痺れや痛みが指先に響くとティネルサイン陽性。手関節を手の平側に90°近く曲げて数十秒すると痺れや痛みが強くなるのをファールテスト陽性として手根管症候群を疑います。補助検査として神経伝導速度を測る筋電図検査、腫瘍・腫瘍が疑われる時はエコー検査やMRI検査を施行し確定します。

治療は消炎鎮痛剤・ビタミンB12・ステロイド剤などの飲み薬、貼布薬、手根管内への注射、日常生活・運動や仕事の軽減、シーネ固定などの局所の安静による保存的治療を行います。難治性のものや筋肉萎縮を認めるもの、腫瘍・腫瘍のあるものは手術治療を勧めます。内視鏡を使った鏡視下手根管開放術、皮膚小切開による手根管開放術があり以前と比べ体への侵襲は少なくなっています。

手の痺れ・痛みが続くようであれば、専門科受診をして下さい。