ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
電話：0967-46-2121
www.oguni.ne.jp

第19号
（2005年3月）

腱鞘炎ってどんな病気？

手首の親指側が痛かったり、指が引っかかって伸びなくなったりしませんか？今回は、腱鞘炎について説明します。

　指を伸ばしたり曲げたりするのが「腱（けん）」です。みなさんが「すじ」と呼ばれているものがこれになります。腱が自由に動くように「腱鞘（けんしょう）」というトンネルの中を動いています。何らかの原因で腱鞘に炎症が起こり、腱が自由に動けなくなった状態が「腱鞘炎」です。

　手首の親指側に疼痛がある場合は、デケルバン病と言います。長拇指外転筋腱と短拇指伸筋腱が腱鞘というトンネルで障害を受けるために生じます。親指を握りしめて手首を小指側に曲げると痛みが誘発されます。

　また、指が引っかかって伸びなくなるのを弾撥指（だんぱつし）または、ばね指と言います。特に親指に多く見られます。これは、屈筋腱が、腱鞘で障害を受けるために生じます。指の付け根の部分を押さえると痛んだり、硬い腫瘤を触れることもあります。

　両疾患とも、炎症が原因ですから、治療の第一は、安静です。手をできるだけ使わないようにします。しかし、手ですから使わないと、日常生活でたいへん不便ですから、消炎鎮痛剤や湿布を使用することもあります。

　これでも効果がないようであれば、腱鞘内にステロイドを注射することもあります。しかし、この注射を受けられたことのある患者さんは、たいへん痛いと言われます。

　これらの治療をしても治らないときには、局所麻酔下に手術をします。腱鞘を切り開いて、腱の滑りをよくするのです。これは、当院外来にても出来ます。所要時間は、約十分程です。腱鞘内に注射するより手術が痛くないと良く言われます。

　最後に、指が動くから骨折がないと考えている人が多いようです。痛くて動かせないというのは別ですが、骨折しても指は動きます。。腱が切れたときには、指が動きません。しかし、あまり痛みは無いようです。

　痛みは早く取り除き、春を楽しみましょう。

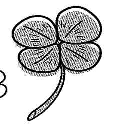
おぐに整形外科 友の会発足！

　みなさんも待合室などで、案内書を目にされた方、すでに入会されている方もいらっしゃるかと思いますが、

『おぐに整形外科友の会』

という会を発足することに致しました。詳しい内容については、待合室にある入会案内にて説明しておりますが、目的は、みなさんといっしょに「膝が痛い」「腰が痛い」などの痛みや、脳卒中などで、「手が不自由」「足が不自由」という人が、どのように日常生活を過ごせば、「生活の質」が向上するのかを考えるためです。会員の健康維持や福祉の向上を目的としての勉強会（健康セミナーや看護士上野の栄養相談など）を開催し、定期的な情報誌を発行して、情報交換を行い会員間の親睦を深めていきたいと思います。

　つきましては、第1回目の勉強会を開きたいと思いますので、お時間のある方是非、参加されて下さい。



日時
3月27日（日曜日）
10時

場所
おぐに整形外科
リハビリ室

内容
腰痛について
その後は、いっしょに『フラダンス』を踊りましょう！

頑張れ！！ナース亜沙美

　二月の終わりから私たち、美人スタッフの仲間入りをした、綿貫亜沙美ちゃんが看護学校に入学のため三月十五日でお別れとなりました。美人お姉さん達は悲しいです。ファンクラブ会員の皆さんも涙・涙ですよね。でも、新たな門出をお祝いしたいと思います。では、亜沙美ちゃんから一言。

た。この場でお手伝いが出来た事本当に良かったと思ってます。まだまだ、何も分からず、自分は本当に役に立てたか心配です。これから私は看護学校に進学します。そこで、このおぐに整形外科で経験したことをプラスに一生懸命頑張っていきたいと思います。

　また、これからたくさん学び、技術を磨きたいと思います。きつい事もあると思いますが、今までの過程を無駄にしないよう目標に向かって行きたいと思います。

綿貫亜沙美

「今月の俳句・川柳」

天領と
よばれし昔
雛の宿
川津　勝視

岸の井の
盛り上り湧き
春川へ
田崎　湧麓

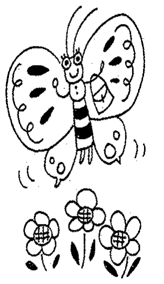
一期一会

　我が家では、毎年、歳時記カレンダーというものを買っている。このカレンダーには日本の暦が事細かに記載されていて、とても楽しい仕様になつている。

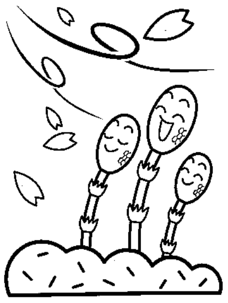
　季節の言葉に２４節季、７２候というものがある。２４節季は春分など馴染み深いものが多いが、７２候を意識して生活している人はあまりいないだろう。７２候というものは、２４節季ごとに３つずつ、初候、次候、末候と細かく分けたものを言い、５日、もしくは６日ごとになつている。３月でいうならば、１０日の桃始笑（ももはじめてわらう）や、３０日の雷乃発声（らいすなわちこえをはっす）など、季節の流れをいかにも日本人らしい言葉の捕らえ方をしている。

　日々、カレンダーを見ながら、「ああ、もうすぐ桜の季節だな。」（２５日、桜始開・・さくらはじめてひらく）などと、暦の上での季節感を楽しむのもいいものだ。

（笑顔いっぱい）



編集後記

来月、第２水曜日のお昼１時から『お手玉教室』を始めることになりました。詳しくはスタッフまで！