

女性に多い

# ばね指 原因と予防方法は？



埼玉協同病院整形外科(手の外科)医師 遠藤大輔さん

更年期以降の女性に多く発症する「ばね指」。どんな病気なのか、原因と予防方法を埼玉協同病院の遠藤大輔医師に聞きました。

## ばね指とは？

ばね指は腱鞘炎のひとつです。5本の指のつけ根には、指が浮き上がらないようにするために腱鞘という鞘がついていて、その中を通っています。その中を曲がっているのが、指を曲げる腱です。この腱がむくんで擦れ、炎症をおこして腫れることで、指がばねのように急に動くようになるのです(下図)。

腱鞘炎と聞くと、指のばね指は、朝起きた時に手がこわばる、指を伸ばすときに引っかかる感じがあること。朝起きた時に症状が強いのは、夜間寝ている間は指を動かさないで腫れがむくむためです。

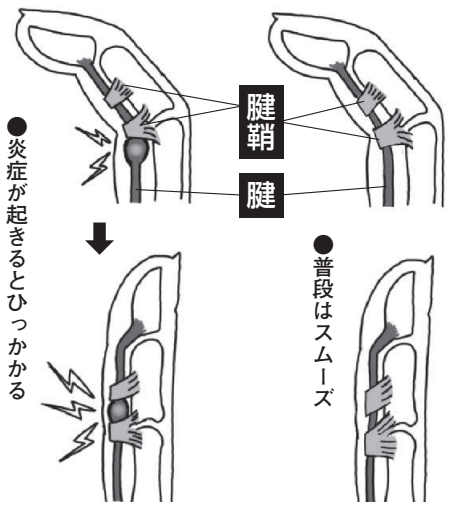
## 初期症状と予防方法

このような症状がある人は、朝と夜に指を伸ばすストレッチと腱鞘を開くストレッチ(下)をおこなってください。このストレッチは予防にもなります。

## こんなときは病院へ

指に痛みがある場合や、指がしっかりと伸びない、曲げられないなどの場合は、放置すると関節に影響がでる場合もあるので病院に行きましょう。治療の基本は指のストレッチと消炎鎮痛剤の使用です。

## ばね指のしくみ



炎症が起きると引っかかる。普段はスムーズ。以降の50〜60代が多いです。腱や腱鞘には女性ホルモンのレセプター(受容体)があるため、女性ホルモンの急激な減少が腱のむくみの原因になります。

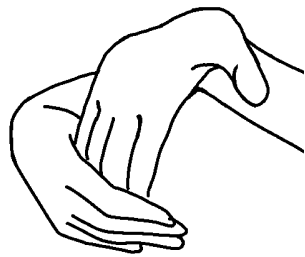
## 腱鞘を開くストレッチ

スマホやかまぼこ板などを、指の第三関節と第二関節が曲がり、第一関節が伸びるように持つ(10秒から30秒程度)。20回を朝夕2セットおこなう



## 指を伸ばすストレッチ

指を曲がる方向とは逆に反らす(10〜30秒程度)。20回を朝夕2セットおこなう



## 日本人街を外れ、迷子に

日本人は「満州」で優遇され豊かな生活をしていましたが、一歩町を外れると外国であり、日本語が通じない社会でした。私は敵国の子供でもすから、命を奪われても仕方のない存在でした。つづく

3歳の宝迫さん。七五三のお祝いで(1942年)



3歳の頃、「満洲」鞍山の父の勤める建設会社の社宅で運動会がありました。母が入院していたため、郊外の丘の上の広場に近所の人に連れられて行った私は、いつの間にか皆から離れて戻れなくなってしまいました。池があり、小さな祠があつて、赤い衣装の神像があつたことを覚えています。中国人の子ども数人と遊んでいましたが、夕方になり、中国人の若い警官のいる交番に連れて行かれました。私は自分や会社の名前を告げましたが、十分には通じませんでした。警官の妻が食べ物を出してくれましたが、私はずっと泣いていました。間もなく7、8人の男たちが集まり、時には大きな声で激しく議論を始めました。警官は参加せず、心配そうに見守っていました。私の方をチラチラ見ながらです。私の方をチラチラ見ながらです。協議していたのは明らかです。何か条件がついたのかも知れませんが、「返そう」という結論になつたらしく、私は迎えに来た会社のトラックで無事に帰ることができました。

## 聞き書き 母の歴史

出口 宝迫美穂子さんのお話 (3)

3053

## 女性のひろば

7月号発売中

米の高騰・品薄 どうなっているの? 紙 智子

参院選2025 オール沖縄 タカラさちか

みんなで語ろう生理2025

ちょこっと山歩き 手記/アドバイス

シリーズ戦後80年 ⑤沖縄 基地と性暴力 高里鈴代

新連載小説 プンブン部について あさのあつこ

手ぬいで着物リメイク おなががすいたハラペコだ。 スカート 高橋恵美子 椎名誠

日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636 〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7 定価316円(税込)

## オンライン 次世代全国ミニ交流 私と選挙 編

6月27日 20:20~21:00  
毎週 7月4日 20:20~21:00  
金曜日 11日 20:20~21:00  
18日 20:20~21:00  
開催 25日 20:20~21:00

初回ゲストは弁護士太田伊早子さん 7月の参院選について交流し、学び合います。分散グループ交流もあります。 お問い合わせ 各支部または都道府県本部へ

## オンライン企画のご案内

子ども全国センター2025年度総会 教員不足をどうするのか 子どもたちの未来のために 日時:7月6日(日) 13:30~16:30

講師:佐久間 亜紀さん (慶応大学教職課程センター教授) Zoom ID:873 8163 8253 パスコード:510711 URL: https://x.gd/KnLrV 参加費:無料 主催:子どもの権利・教育・文化 全国センター

## 第32回 新婦人グッズ

おしゃれな♡ 新婦人グッズ ●新婦人ノート エコをイメージした クリーム色の表紙 頒価 各200円 ●憲法ひとこと書 いわさきちひろ絵 「草むらの小鳥と少女」 憲法9条の条文入り 頒価 各200円 大会記念実行委員会 ご注文はお近くの大会記念実行委員会