



三重高校女子サッカー部、  
ヴェルデラッソ松阪の  
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



## 健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

今回は、「**ばね指**」についてお話しします。

### ◆ 弾発指（バネ指）とは何か

手指の付け根で発生する腱鞘炎で、手の指が曲がったまま動かなくなります。手や指にある腱によって指を曲げたり伸ばしたりしますが、この時に腱を被う鞘（腱鞘）と摩擦を起こします。摩擦に体質や加齢や手の使い過ぎが重なると、

腱の周囲に炎症が起こり指の付け根に痛みや腫れ、熱が生じます。これが慢性化して腱鞘が肥厚してしまうと、指を曲げたり伸ばしたりする際に引っ掛かってしまいます。腱鞘が膨らむことで腱の通り道が狭くなったり、腱が太くなり腱鞘を通りにくくなったりで腱が腱鞘をうまく通れずに、カクンカクンとばねのような動きをします。

ばね指は、最初は軽症でも放置しているうちに少しずつ症状が進行してしまうので、早期の治療と正しいケアを行うことが大切です。



### ◆ ばね指の原因

ばね指は、肘や手首と同じく、手の使い過ぎが原因で起こります。

- ・パソコンのキーボード、マウス操作
- ・ゴルフ、テニスなど手を使うスポーツ選手
- ・ピアノなど指を酷使する楽器演奏
- ・ホルモンバランスの変化
- ・主婦の家事動作

このように日頃から手や指をよく使う人は、腱や腱鞘に負荷がかかり、炎症が起こりやすいです。これらの原因で指の腱鞘に炎症（腱鞘炎）が起きると、腱鞘が腫れて厚くなり、腱の通り道が狭くなるため、腱と腱鞘が擦れて痛みを感じるようになります。

### ◆ ばね指の治療法

指の可動を良くし、痛みを抑える治療です。

症状を改善させるための「保存療法」と、根治を目指す「手術療法」があります。

### ・保存治療

安静、リハビリテーション、内服、外用（湿布、塗り薬）、ステロイド注射などがあります。初期は安静にしていれば回復することが多いです。手をできるだけ使わず安静にして、内服薬や外用薬を使い、幅木で固定することもしながら徐々に痛みやばね現象が軽快していくようします。仕事や家事で手を使えないと不便なことから、どうしても痛みが強い場合にはステロイド注射で腱鞘内の炎症を抑えます。

### ・手術治療

注射で改善しない、再発を繰り返すなど、保存療法で症状が改善しない場合には整形外科医院で腱鞘切開手術を受ける方法もあります。しかしハードルが高く踏み切れないという患者さんも多く、なかなか治療が進まない現状があります。



### ◆ 当院ではラジオ波を使う治療を行っています

300 kHz ~ 6MHz の高い周波数で体の表面だけでなく深部から加温します。4℃温度が上昇すると柔軟性が増して、可動域の増大に効果があります。ラジオ波は温かく痛くないので強い刺激が苦手な方にも適しています。

詳細は院長が相談に乗りますので、少しでも腫れや熱など症状があれば放置せず、来院されることをお奨めします。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「**ばね指**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。  
まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願  
いします。