

医



からだにいいはなし

けんしやうえん

腱鞘炎のおはなし (1)

今回から腱鞘炎のおはなしをします。

関節を動かすのは、筋肉ですが、筋肉の力を四肢（手足）の先まで伝えるひも状のものを腱といいます。腱は靭帯性腱鞘という腱の浮き上がりを押さえるトンネルの中を通っており、この腱と腱鞘の間に起きた炎症を腱鞘炎といいます。

最も一般的なのは、狭窄性腱鞘炎で、代表的なのは、ばね指（手指の曲げる筋肉におこる炎症）やデケルバン病（手首の親指側におこる炎症）などがあります。その他にもリウマチ性、結核性などの腱鞘炎もあります。

くつきけんけんしやうえん

1. 屈筋腱鞘炎（ばね指）

指には屈筋腱という腱があり、これによって指の曲げ伸ばしができます。屈筋腱は靭帯性腱鞘というトンネルの中を通っており、この間で炎症が起これると指の付け根の痛み・腫れ・熱感を生じます。さらに進行するとばね指（指を曲げると手首側に引っ張られ、痛みをこらえて指を伸ばすと反対側（爪側）に引っ張られる）の症状がでます。腱が腫れて太くなっているの、腱鞘の中を通りにくく、引っかかる感じがします。状態がひどくなると、腱と腱鞘の通り抜けがスムーズにできなくなり、無理に動かすとカクンとか、バキンと音が鳴り曲げ伸ばしが困難になります。

これらの症状が気になる方は、医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

適切な食習慣の定着を・・・

過食や欠食・エネルギー・食塩の過剰やビタミン・ミネラル・食物繊維の不足など、不適切な食生活は、メタボリック症候群をはじめとする生活習慣病の引き金となります。

質・量ともにバランスのとれた食生活を送り、生活習慣病の予防・改善に気をつけましょう。



① 一日三食規則正しく

人間には生活のリズムがあるのと同様に体内でもそれにとまって代謝のリズムがあります。このリズムを崩してしまくと、太りやすい体質になってしまい、それが生活習慣病の原因になってしまふことがあります。そのため、一日三食規則正しく食えることがとても大切です。



② 野菜を十分に

取りましよう

現代人の食生活

は主菜（肉・

魚・卵な

ど）に偏

り、野菜

などの副

菜が不足

しています。

野

菜には、食物繊維

やビタミン・ミネ

ラルなど生活習慣病の予防に効

果的な栄養素を含んでいます。

十分とるように心がけましょ

う。



③ 食塩は意識して

控えめに

食塩の取りすぎは、血液中のナトリウム濃度をあげ、高血圧を招いてしまいます。家庭での調理で薄味を心がけていても、加工品（ハム・ソーセージ・干物・かまぼこ・ちくわなどの練り製品など）に塩分は多く含まれています。調味料の他、加工品、インスタント食品、少々でも塩分が多い佃煮や漬物の取り過ぎに気をつけましょう。

（お問い合わせ先）
健康福祉課

☎ 22・3115