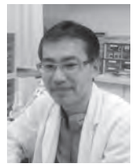
教えて
ドクター！

知っておきたい 健康相談室

どの指がしびれますか？

手のしびれ

手がしびれる原因には、いろいろなものがあります。
突然、片方の手にしびれが起きた場合は脳卒中のおそれがあるため、
直ちに医療機関を受診してください。それ以外で手のしびれが続く場合は、
早めに整形外科を受診しましょう。そのままにしていると、
手指が動かしづらくなってしまいます。



監修 城所宏次
きどころ・こうじ
氷川町整形外科・皮ふ科 院長
日本整形外科学会整形外科認定医
日本整形外科学会スポーツ認定医
聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、
同大学医学部整形外科へ入局。
聖マリアンナ医科大学病院を経て現職。

Q1 親指から薬指にかけてのしびれの原因は？

A 女性に起こりやすい 手根管症候群の可能性が

親指から薬指にかけてしびれが起こる場合は、手根管症候群が疑われます。

手根管とは手のひらの手首に近い部分にある、骨と靭帯に囲まれた空間で、この中を「正中神経」と腱が通っています。正中神経は、親指から薬指（親指側の半分）にかけての感覚や動きをつかさどっている神経で、指の先まで伸びています。手根管症候群は、この正中神経が何らかの原因で圧迫されることによって起こります。

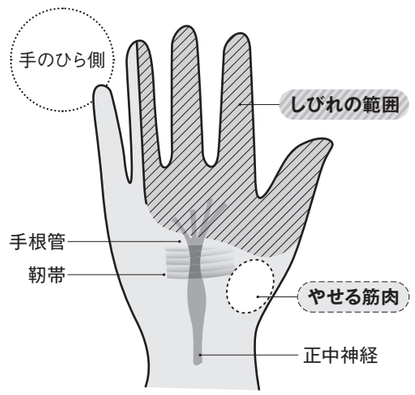
しびれは明け方に強く現れるのが特徴ですが、これは手のむくみによって正中神経が圧迫されるからと考えられています。

しびれを放置すると圧迫され続けた神経が傷み、親指の付け根の筋肉もやせて、物をつまむことができなくなります。

とくに手根管症候群になりやすいのは妊娠・出産期や更年期以降の女性ですが、手の骨折や使いすぎ（腱鞘炎）、糖尿病の人なども注意が必要です。

仕事などで手を酷使しがちな人は意識的に手首を休めたり、ストレッチをしたりして、手をいたわることが予防につながります。

手根管症候群とは？



手根管症候群では、小指にしびれが起こることはありません。

進行すると親指の付け根の筋肉（母指球筋）が萎縮し、親指と人差し指できれいな丸（OKサイン）ができなくなります。

Q2 手根管症候群の治療法を教えてください。

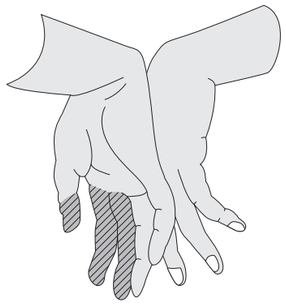
A 飲み薬や塗布薬、手首の固定 難治性の場合は手術を検討

整形外科では、まず手首（手関節）を打腱器などでたたいて、しびれや痛みが指先に響くかどうかを確認します。また、手首を直角に曲げて手の甲を合わせるファレンテストなどを行います。腫瘍による正中神経の圧迫が疑われる場合は、超音波検査（エコー）やMRI検査（磁気共鳴画像）などを行います。

手根管症候群と診断された場合は、消炎鎮痛薬や神経細胞を再生する働きのあるビタミンB12などの飲み薬、塗布薬などの薬物療法を行います。また、運動・仕事などを軽減したり、手首を固定するサポーターなどの装具を用いたりして安静を保ちます。症状が強い場合は、炎症を治めるために手根管の内部にステロイド薬を注射します。

症状が改善しない場合や重度の場合は、手首側を小さく切開し、手根管をおおう靭帯を切り開いて圧迫された正中神経を開放する手術を行います。所要時間は30分程度で、後遺症はほとんどありません。ただし、発症してから長い間放置していた場合は手術しても改善しにくい傾向があるため、早めに治療を受けることが大切です。

しびれの現れ方を調べる



ファレンテスト

手首を図のように直角に曲げて手の甲を合わせてキープし、1分間以内にしびれや痛みが悪化するかどうかを見ます。

補助検査として、電気を用いた筋電図検査を行う場合もあります。

Q3 小指と薬指がしびれる場合は？

A 尺骨神経が圧迫されて起こる 肘部管症候群が疑われます

肘の内側には、骨や筋肉に囲まれた靭帯の中に肘部管（ちゅうぶかん）という空間があり、その中に尺骨（しゃっこつ）神経という太い神経が通っています。尺骨神経は小指と薬指の小指側の感覚をつかさどっています。

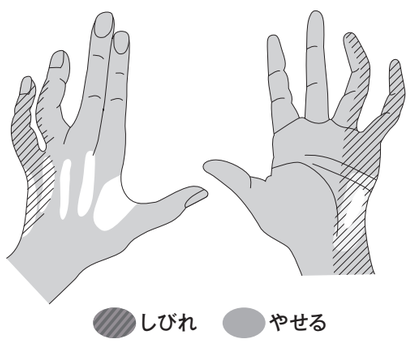
この肘部管の内部で尺骨神経が圧迫されると小指と薬指がしびれたり、感覚が鈍くなったりします。進行すると、手の筋肉がやせてきたり、小指と薬指の変形が起きたりします。

長年、肘を酷使してきた人に起こりやすく、テニスや野球、柔道などの選手にもよくみられます。また、子どものときの骨折や加齢にともなう肘の変形も原因となります。

しびれを放置すると日常生活に支障をきたすようになり、進行するほど回復がむずかしくなりますので、注意しましょう。

このほか、手のしびれを起こす病気には、頚椎の障害から起こるものや、橈骨（とうこつ）神経まひ（親指、人差し指、中指の手の甲側がしびれて、手首が背屈しにくくなる）などがあります。いずれにしても放置せず、早めに整形外科を受診してください。

肘部管症候群の 症状



肘の内側にある肘部管の中を通っている尺骨神経は、小指と薬指の指先まで伸びています。症状はかなり進行してから現れるため、症状に気づいたら早めに受診しましょう。