

できるだけ長く、気持ちよく
手指を使い続けるための

手のお話

EP 6

ヨガで手をつくとき 手首の小指側が痛い その原因とは？

ヨガやピラティスなどの運動時や、フライパンを持つなど日常の何気ない動作で手首の小指側に痛みが出ることはありませんか？主な原因として考えられる手の病気は3つです。それぞれの特徴や予防法、治療法などをご紹介します。

取材・文／やまきひろみ イラスト／内山弘隆
デザイン／mill inc. 構成／白澤淳子(編集部)

ドアノブを回す、タオルを絞る、床に手をつく——
「こうした動作で手首の小指側に痛みを感じる場合、小指側の腱や骨、骨をつなぐ軟部組織に問題があると考えられます」と、柏Handクリニック院長の田中利和さんは言う。

これまでの連載では指自体や、親指側の痛みについて紹介してきたが、今回は手首の、しかも小指側がテーマだ。痛みの原因は主に3つと考えられるが、それを知るうえで、まず押さえておきたいのが手首の小指側の特徴的な構造だ。

手首とひじの間には、普段意識することはないが、2本の骨がある。細長い管状の骨の「橈骨」と「尺骨」が平行に位置

している。親指側にあるのが橈骨で、小指側にあるのが尺骨だ(下図)。橈骨に尺骨が寄り添っており、手の骨には尺骨は直接くっついていない。

まず1つめの原因として考えられるのはECU腱鞘炎だ。手首の背側(甲側)で小指側には尺側手根伸筋(ESU)という筋肉がある。この筋と骨をつなぐのが尺側手根伸筋腱。尺骨の骨溝と呼ばれる骨の溝の中を通っている。

「尺側手根伸筋には、手首を甲のほうへ持ち上げる(反らせる)、小指側へ手を傾ける働きがあります。そのため、物を持ち上げるなどの動作を繰り返していると負担がかかり、痛みにつながりやすくなります」

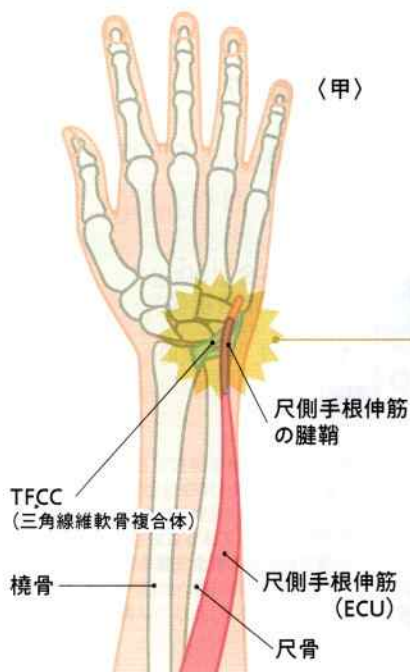
手首の回内外の動きで炎症が発生

この尺側手根伸筋腱を包む腱鞘に炎症が起ころのがECU腱鞘炎だ。痛みが生じる原因には、手首の「回内」「回外」という2つの回旋の動きが関係している。さらに星で手首をひらひらさせる動きだ。回内は手のひらを伏せるように下に向ける動きで、上に向ける動きが回外だ。

「手首を立て、手を目の前にもってきた状態で、手の甲を自分の顔のほうに向けるのが回内で、相手のほうに向けるのが回外と覚えるとわかりやすいかもしれません」

回内のときは、橈骨と尺骨が

手首の小指側が痛い 主な3つの原因とは



- 1 腱鞘が問題
ECU腱鞘炎
▶119ページ
- 2 骨をつなぐ軟部組織が問題
TFCC損傷
▶120ページ
- 3 骨が問題
尺骨突き上げ症候群
▶121ページ

ECU=Extensor Carpi Ulnaris
TFCC=Triangular Fibrocartilage Complex

手首を繰り返し使う動作などで起こりやすいのが、この3つになる。小指側で生じる腱鞘炎のECU(尺側手根伸筋)腱鞘炎(①)。靭帯と軟骨線維が集まるTFCC(三角線維軟骨複合体)は転倒などで手をついたときに損傷しやすい(②)。③の尺骨突き上げ症候群は、手首の骨と前腕の骨がぶつかることで生じる軟骨の痛みや関節の炎症が原因。手首の小指側が痛いといっても、腱鞘、軟部組織、骨と問題となっている部分が異なる。

こんなときに痛い

ドアノブを回す 手をつく

