

- ② 尺屈を強制(小指側に屈曲)し、橈骨茎状突起部の腱鞘上に強い疼痛が起こったら陽性(ドゥケルバン腱鞘炎疑い)と判定します。手関節の痛みがない人でも軽い痛みがみられることがあります。これは偽陽性反応で心配はありません。



※尚、2つの誘発テストは母親自身でも調べることができます。

### 3) Hand20 を用いて、上肢機能を評価する

特定非営利活動法人ハンドフロンティアが開発した Hand20 は、20 項目からなる簡単な文書構成にイラストとフェーススケールがつけられた患者立脚型上肢機能障害評価尺度(巻末資料参照)です。0 点から 100 点で評価し、得点が高いほど重症であることを示します。高齢者も理解しやすい質問票で、産後の母親でも信頼性・妥当性が示されています。評価することで問題への気づきや生活を見直すきっかけになります。

#### 【Hand20の判定と解説】

できるだけすべてに回答をします。3項目以上の欠損値がある場合、判定できません。評価は20項目の合計点を2で割って、100点満点で評価します。下記、判定基準です。

0点 異常なし	産後腱鞘炎の予防について啓発し、腕、肩、首などのだるさ、手がうまく動かせないなどの前兆に気をつけるように注意を促してください。
0.5～13.0点 軽症	産後腱鞘炎の予防について説明してください。定期的にチェックし、悪化を防ぐための指導をしてください。また症状を緩和するために抱っこや授乳の仕方などの育児動作の見直しと一緒に行ってください。
13.5～100点 異常疑い	育児や家事などの日常生活に支障が出ていないかを確認し、重症化していないか Hand20 を使って定期的にチェックするよう指導してください。セルフケアの方法を説明し、軽減しない場合には慢性化を防ぐために早めの受診を勧め、その後の経過を確認してください。

Hand20は巻末の資料を参照ください。

ハンドフロンティアのホームページは、下記URLを参照ください。

[https://www.handfrontier.org/?page\\_id=21](https://www.handfrontier.org/?page_id=21)



母親の手を取って育児の苦労をねぎらい、母親自身の健康管理の重要性を伝えてください。

### 3. 妊娠期と産後の上肢機能障害の早期受診・治療を勧める

妊娠出産と体調と環境の変化が続く時期に、上肢の機能障害が出現することがあります。このハンドブックでは周産期、産後授乳期の手の痛みやしひれなどの原因として頻度の高い手指の腱鞘炎、ドゥケルバン腱鞘炎、手根管症候群についてご紹介します。

周産期、産後に出現するこれらの症状は授乳が終了すると通常、自然軽快することが多いのも特徴です。

#### I) バネ指（狭窄性腱鞘炎）

屈筋腱（指の屈曲動作）の狭窄性腱鞘炎（腱が通るトンネルの部分が肥厚、腱自体が肥厚）で指を曲げる時に痛みや曲げにくさ、伸ばしにくさ、弾発現象（指が引っかかる）などが出現します。日常生活では字を書いたり、パソコンを打ったり、料理をしたりと色々な動作で障害が出現します。頻度は母指に一番多く次いで中指や環指に多く出現します。示指や小指は頻度が少なくなっています。また、周産期や産後授乳期などは多発する傾向があります。（手全体が腫れぼったくて握りにくい、痛いなど）

日常生活での指の痛みや握りにくさ、バネ症状の他、朝起きた時に手がむくんでいる、腫れぼったいなどを訴えて病院を受診される方が多くなっています。力仕事をできるだけ避け、手を使う頻度を下げる工夫（道具を使う、人に頼むなど）しても症状の改善がないようであれば医療機関受診をお勧めします。

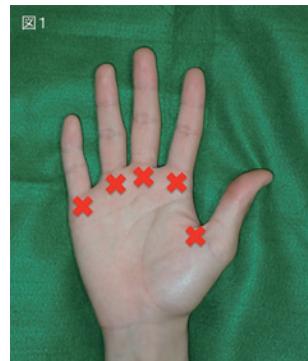
#### セルフチェック

- ・指の動かしにくさや引っかかりがある。  
完全に伸ばせない、完全に握れない。
- ・指の付け根を押すと痛い。（図1）

#### 病院を受診すると

いつからどんな症状が出てきたか、  
しにくい動作は何か、症状の強い時  
はあるかなどの問診と身体所見の確  
認、手のレントゲン写真、エコーの検査などをします。

いつからどんな症状が出たかなど、経過を簡単にまとめておくと  
診察がスムーズです。



## 対処法、治療法

手を使いすぎていることも原因の一つでもあるので、手を休めてあげることで症状の改善が期待できます。そのため副子固定やテープニングなどを用いる場合もあります。育児中は局所安静や、副子やテープニングの装着は難しい場合が多いため、症状改善しないようであれば腱鞘の部位(図1のXと同部位)に腱鞘内注射を行います。それでも改善がない場合は手術をしますが、症状が強くても数回の腱鞘内注射で授乳期を乗り切ることが多いです。

## 2) ドゥケルバン腱鞘炎

長母指外転筋腱（母指を示指から離す）と短母指伸筋腱（母指のMP関節を伸ばす、母指を示指から離す）が通る手関節部(腱鞘)での狭窄性腱鞘炎で腱の滑らかな動作が妨げられ、母指の動作で疼痛を伴う状態です。具体的には、赤ちゃんを両手で支えたりすると、手関節の橈側や母指が痛くなります。パソコン作業やスポーツなど手を酷使する状況だと発症しやすいですが、周産期、出産後授乳期はホルモンバランスの不均衡もあり発症しやすい時期とされています。

抱っこ、沐浴などで赤ちゃんを支える時の手関節の痛みや、日常生活での母指の痛みを訴えて病院を受診する方が多いようです。

### セルフチェック

手関節の橈側を押さえると痛みがある。母指を中心にして握って手関節を小指側に曲げると手関節の母指側に痛みが出る。(図2)



### 病院を受診すると

いつからどんな症状が出てきたか、どんな動作がしにくいか、症状の強い時はあるかなどの問診と身体所見の確認、手関節のレントゲン写真、エコーの検査などをします。

受診の時に症状の経過や悪化する状況などをまとめておくと診察がスムーズです。

## 対処法、治療法

使いすぎの要素もあるため、手を休めてあげることで症状の改善が期待できます。そのため副子固定や装具療法などがまず行われます。育児中は、装具をずっと着けておく訳にはいかないとは思いますが、できるだけ装着し局所の安静を図ることでかなりの症状のコントロールができます。局所の安静にて症状が改善しないようであれば、バネ指と同様で腱鞘内注射を行います（手関節の橈側に打ちます）。それでも改善がない場合は手術をしますが、装具療法や腱鞘内注射で授乳期を乗り切れることが多いです。

## 3) 手根管症候群

手の筋肉や感覚を支配している正中神経が手根部にある手根管というトンネル状の部位で圧迫を受け、正中神経の支配領域にしびれ、感覚低下や痛み、運動麻痺などをきたします。しびれ感や感覚低下は母指、示指、中指と環指の橈側半分に出ることが多いですが、人によっては手が全体的にしびれたり、手から肩にかけて上肢全体のしびれや痛みが出る人もいます。

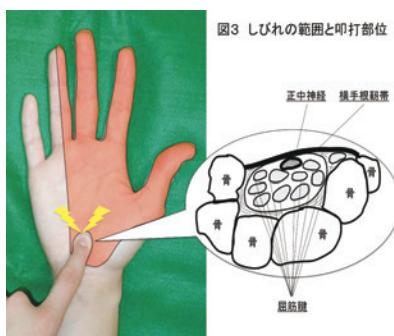
最初のうちは手のしびれ痛みは、手を振ったり指を動かしたりしていると治ったりしますが、そのうちに治りにくくなります。夜中から明け方にかけて耐え難いしびれ痛みが出るようになり病院を受診する人が多いようです。

病状が進行すると細かいことがしにくく（ボタンをはめる、コインをつまむなど運動麻痺の症状が出現してきます。



## セルフチェック

- ・母指、示指、中指、環指にしびれがありますか。（図3）
- ・手の位置や置き方でしびれが出たりしますか（例：パソコンのマウスを持つとしびれる）
- ・手根部を指で強めに叩くとしびれが出ますか。（図3）





## 病院を受診すると

いつからどんな症状が出てきたか、どんな動作がしにくいか、症状の強弱や悪化する動作や時間帯はあるかなどの問診と身体所見の確認、手関節のレントゲン写真、エコーの検査などをします。神経伝導速度検査（神経を電気刺激して通りをみる検査）や手関節のMRI検査をすることもあります。また、上肢全体にしびれがある場合など、頸部での神経症状の可能性もあるため、頸椎のレントゲンや頸椎のMRIの検査をする場合もあります。

受診の時にしびれ痛みの部位や強弱、辛い時間帯などの状況をまとめておくと診察がスムーズになります。



## 対処法、治療法

使いすぎの要素もあるため、手を休めてあげることで症状の改善が期待できます。そのため副子固定や装具療法とビタミンB12製剤の内服による保存的治療がまず行われます。装具をずっと着けて育児を行うことができない場合もありますが、安静を図ることでかなりの症状のコントロールができます。局所の安静にて症状の改善が得られなかったり、症状の進行を認めるようであれば、手関節部に手根管内注射を行うこともあります。それでも改善がない場合は手術をしますが、装具療法や注射などの保存的治療で授乳期を乗り切れることが多いです。

## 4. 妊婦や産後の母親のセルフケア能力を高める

育児中は安静にすることが難しいため、セルフケアを支援してください。セルフケアで症状が改善しない、あるいは悪化する場合には、早めに医療機関を受診することを勧めてください。早期に診断がつけば回復が早く、慢性化を防ぐことができます。

### I) 症状を和らげる

違和感の段階で適切なセルフケア行動ができるように支援して下さい。

#### (1) 手関節の腫れと痛み

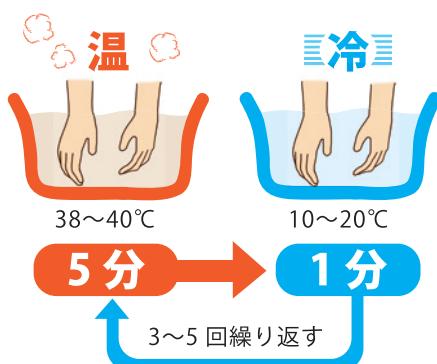
急性期と慢性期で対応が異なります。腫れや痛みがある場合は急性期(2から3日)にあると思われます。抱っこの時間・回数を減らしたり、休憩を入れたりすることが必要です。

氷片をあて円を描くように軽くマッサージすると効果的です。湿布はパッケージに「第3類医薬品」と記載されれば授乳中でも使用できますが、薬剤師に相談するよう勧めてください。また、慢性期であれば、温める(血流促進)ことで痛みを緩和できますが、先ずは医師に相談することを勧めてください。



#### (2) 手のしびれ

温冷交代浴で、組織の伸展性を高めた後に手関節と指の曲げ伸ばしをしたり、腱のグライディングエクササイズを(10頁写真)を行ったりすることで、手根管内の滑走性の改善効果が得られます。エクササイズでは、基本姿勢である手関節・指をまっすぐ伸ばした状態から開始し、次の5つの姿勢を各7秒ずつ保ちます。これを5セット繰り返します。



## ■ グライディングエクササイズ



基本のポーズ



各 7 秒 × 5 セット  
次のポーズに移る前に  
いちど基本のポーズに  
戻りましょう。

### 参考文献

Akalin E, El O, Peker O, et al. Treatment of carpal tunnel syndrome with nerve and tendon gliding exercises. Am J Phys Med Rehabil, 2002;81(2):108-13.

## 2) 手関節を保護・固定する

サポーター やテープングを使って、手関節の保護と固定を行います。使用上の注意として、サポーターでは、手の大きさにあったサイズを選ぶこと、動作時に使うこと、就寝時には使用しないこと、長時間の圧迫による血行障害に注意することが必要です。テapingは、医師や理学療法士など専門家の指導を受けて行ってください。

## 3) 育児方法を見直す

手や手関節痛の原因となっている抱っこ(6章)や育児方法(7章)の見直しを母親と一緒に行ってください。



妊娠期に発症した手指のしびれの多くは産後に軽快します。しかし、抱っこに伴う過剰な掌屈(手掌側に屈曲する)の繰り返しにより、産後にしびれが出現することがあります。

# 5. 育児の合間や入浴後のストレッチを勧める

## 1) ストレッチの効果

運動能力を高め、障害を生じにくくし、痛みの発生を最小限に抑えることができます。

### (1) 関節の可動域を改善する

可動域が広がることで抱っこや授乳などの育児動作を行いやすくなり、腱鞘炎などの障害を発症させる機会を減らします。

### (2) 育児による筋肉痛を軽減する

筋を伸ばすことで血液循環がよくなり、痛みの軽減に役立ちます。

### (3) 疲労を軽減する

筋の柔軟性が高まると活動している筋の圧迫がとれ、疲労を防ぐことができます。

## 2) ストレッチの注意点

### (1) ゆっくりとリラックスした状態で行います。

筋の断裂や損傷を防ぐためにリラックスした状態で、音楽を流しながらゆっくり行います。

### (2) ストレッチを行う時間は、筋の張りをめやすにします

身体は筋や腱、関節に障害が発生するのを防ぐため痛みを発生させて防御しています。ストレッチは筋の張りが感じられるところでやめます。力をかけすぎたり、すばやい動きをして過剰に筋を伸展しないようにします。

### (3) ゆっくり楽な呼吸をします

呼吸を止めて行うと筋が緊張し、ストレッチをするのが難しくなります。ゆっくり深い呼吸することで筋が弛緩し、血液循環がよくなり酸素と栄養の供給が増大します。

