

めぐみの風

Miyamoto Orthopaedic Hospital

2022
VOL.45
January

内 容

- ばね指
ばね指とばね指のストレッチ
- お知らせ
クリスマスカードの配布、現在の面会について



病院の理念

患者様が安心して
医療を受ける ことができる
やさしい 病院を目指します。

基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

患者様の権利

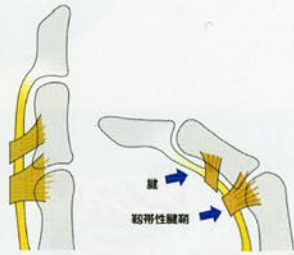
- ① 患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ② 患者様には安心、安全な医療を公平に受ける権利があります。
- ③ 患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤ 患者様には不当に抑制されたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥ 患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦ 患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。

ばね指

理事長 宮本 宣義

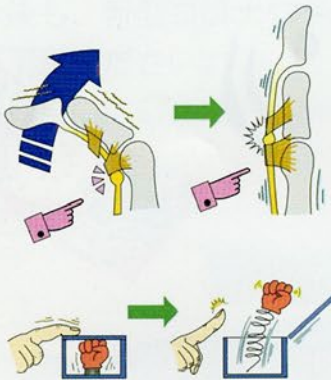
指を動かすには、筋肉と骨を結びつける‘腱’という丈夫な紐のような組織があります。その腱は骨から離れないようにバンドのような鞘（靭帯性腱鞘）で押さえられています。

腱と鞘の間に負荷がかかることで炎症が起こり、指の付け根に痛みや腫れ等が生じて指が動かさしくい感じがしてきます。そして進行すると指が曲ったまま、伸びにくくなり動かそうとするとばねのようにカクッと引っ掛かりを感じるようになります。これは腱鞘炎の一種で“ばね指”と呼ばれます。



男女ともに発症しますが女性の方が多くみられます。とくに、ホルモンバランスが変化する更年期の女性に多く、妊娠中、出産後の女性にも起こります。手をよく使う仕事や趣味のある方、スポーツをする方に多いのも特徴です。

また糖尿病、リウマチ、透析患者にもよく発生します。親指、中指に多く、薬指、人さし指、小指にもみられます。

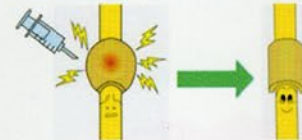


①保存療法:

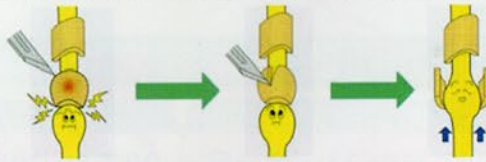
(1) 局所の安静で刺激を少なくしましょう。装具を当てて固定することがあります。



(2) 腱鞘内に局麻剤入りステロイド注射をして、症状を押さえます。



②手術療法: 保存治療で治らないときや指が曲ったまま伸びないときなどに行います。



切離するのは腱鞘の一部だけです。小さな傷で済みます。

(日本整形外科学会HPより)

治療

指を使う機会が多い仕事の方などには難しいと思いますが、痛みの強い時期は出来るだけ局所の安静を保つようにしてもらいます。保存療法として湿布薬、消炎鎮痛剤で経過をみます。殆どの方がこれにより症状が改善されますが、効果がなければ局所にステロイド注射をして原因となる炎症を抑えます。症状が改善されず、再発を繰り返す場合は腱鞘の鞘を開く手術（腱鞘切開）を行います。当院では手術は局所麻酔下で行いその日のうちに自宅に帰っていただきます。切開は腱鞘の一部だけですので、小さな傷で済みます。

その後、10日前後で抜糸となります。

こんな症状はありませんか？

- ✓ 指の付け根の痛み、腫れ、熱感がある
- ✓ 指の曲げ伸ばしをするときに途中で“カクッ”と引っ掛かる感じがする
- ✓ 朝、起きた時に指がこわばる
- ✓ 指が曲ったまま戻らない

ひとつでも症状のある方はこちらにご相談ください。進行しないように早めの受診をおすすめします。

ばね指のストレッチ

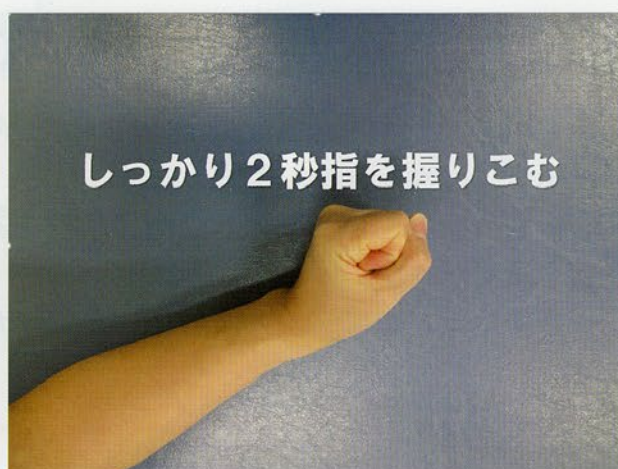
理学療法士 入江 宏一

痛みが強いときは局所の安静を保ちますが、過度に安静を守ると、血流が低下し筋肉や腱も拘縮をきたすことがありますので注意して下さい。適度に動かすことが柔軟性を保つ上で大事です。

自宅でもできるストレッチを紹介しますのでご参考にしてください。

グーパー運動

両手の指をしっかりと伸ばし、しっかりと握るこれを2秒間隔で繰り返します



指のストレッチ

手首を起こし、指をまっすぐ伸ばします、もう一方の手で一本ずつ指を伸ばします



※注意※

ストレッチは痛みのない範囲で行うようにしましょう！

痛みを我慢して行くと悪化する恐れがあります、痛みが強くなるようでしたら医師への受診をお勧めいたします

お知らせ

クリスマスカードの配布

昨年12月に手作りクリスマスカードを外来患者様と病棟患者様にお渡ししました。

少しでもクリスマス気分を味わって頂ければと思い、委員会メンバーで作製しました。

(地域ふれあい委員会より)



入院患者さんへの面会について

条件付きで面会を緩和しておりましたが新型コロナウイルス感染拡大の状況により、再度、面会を制限しております。

今後も、新型コロナウイルス感染状況をみながら面会については変更となりますのでご了承ください。

皆さまにはご迷惑をおかけしますがご協力の程お願いします。

本院外来診療時間

		午 前		午 後	
整形	月～金	9:00～12:00	月～金	15:00～18:00	
	土	9:00～12:00	土	午後なし	
内科	月・水・木	8:45～12:00	火	15:00～18:00	
	火・金	9:00～12:00	月・水・木・金	16:00～18:00	
	土	8:45～12:00	土	午後なし	

※午前の受付は8:30～になります。※診療時間が変更となる場合があります。

本院外来診療担当医師

		月	火	水	木	金	土	
本院	整形	午前	横山/①山本	宮本	横山/山本	山本	織田	宮本/②山本
	整形	午後	山本	外来担当医 ③宮本/④山本	和気/山本	横山	山本	—
内科	内科	午前	石岡	浅田/石岡	石岡	石岡	坂口	石岡
	内科	午後	坂口	浅田	坂口	坂口	坂口	—

① 山本 午前10:30～12:00 / ② 山本 午前11:00～12:00
③ 宮本 午後15:00～16:30 / ④ 山本 午後17:00～18:00

本院所在地 岡山市中区国富4-2-63
☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

