

# ジョイント

J O I N T

vol.88

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## 指の働き

字を書く、物を食べる、服を着る、髪を洗うなど普段の生活の中で、私たちは手の指を自由に使っています。あまり意識しませんが、指はとても繊細で、複雑な動きが出来ます。今回は「手の指」の特集です。

### 指の特徴

指の骨は全部で14個あります。親指の骨が2個、残りの4本の指には3個ずつ骨があります。そして、手の中には指を動かす小さな筋肉がたくさんあり、そのおかげで指はいろいろな動きが出来ます。

手の指をよく見てみると、手のひら側と手の甲側では、つくりの違いがあります。手のひら側の皮膚は厚く、あまり伸びたり縮んだりしないようにできています。そのおかげで、物をしっかりつかむことが出来ます。指先は、何を触っているか、どれくらいの強さで触っているか、熱いか、冷たいかなどいろいろなことが分かるように、とても敏感にできています。手の甲側は、皮膚が薄く、よく伸びるようになっています。そのおかげで指を自由に曲げ伸ばし出来ます。



#### ▶ 細かい手作業をすると頭はボケない？!

私たちが指を動かす時の神経や、何かを触って「かたい」とか「やわらかい」などと感じる神経をコントロールしている場所は脳にあります。脳の中で、指の動きに関係する場所はとても広いので、指を積極的に使えば使うほど、脳は刺激を受けることとなります。その結果、血流が増え働きが活発になります。

#### ▶ 指の呼び名

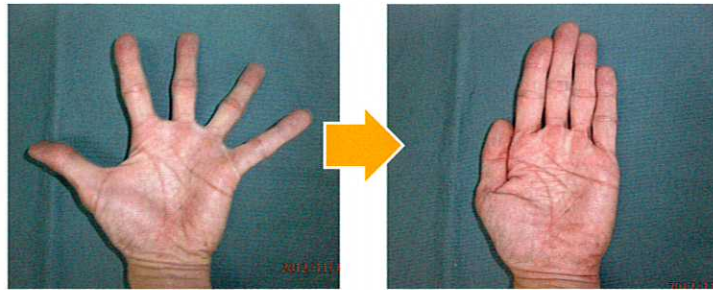
指は一般的な呼び名の他に医学用語としての呼び名もあります。また、指によっては方言など、特別な呼び名のついた指もあります。

一般的な呼び名	親指	人差し指	中指	薬指	小指
医学用語	母指	示指	中指	環指	小指
その他		塩なめ指	高々指	紅つけ指	



## いろいろな動きをやってみよう①

指を開いたり  
閉じたり



指の付け根  
の関節だけ  
を曲げる

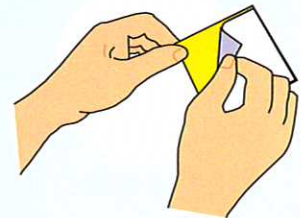


1 番目、2 番目  
の関節を曲げる



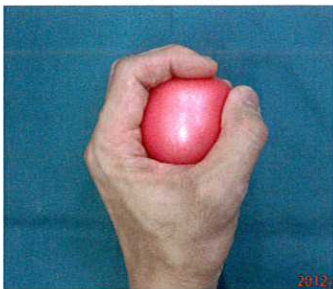
### ▶ 親指の特徴

.....  
親指は 5 本の指の中で 1 番大きく動かすことができます。また、親指は他の指と向かい合って使うことができます。そうした親指の動きで、器用に物をつかんだり、つまんだりすることができます。



## いろいろな動きをやってみよう②

つかむ (横から)



(前から)



つまむ



### ▶ 爪のはなし

.....  
私たちは、爪が指先についているおかげで、指先に力を加えたり、物をつかんだりつまむことができます。爪の下には細い血管が集中しているので、健康な爪は薄いピンク色に見えます。しかし、爪が変形したり、変色している場合は、何か体に問題があり血液の流れが悪くなっているか、爪の根元に障害が起きている可能性があります。



# 代表的な指の病気

※イラスト：日本整形外科学会、日本手外科学科より

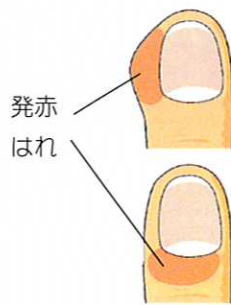
## ヘバーデン結節

加齢によって指の1番先の関節が変形し曲がってしまう病気です。40歳代以降の女性に多く発生します。また、手を良く使う人はなりやすい傾向があります。すべての人が強い変形になるとは限らず、変形の程度は様々です。



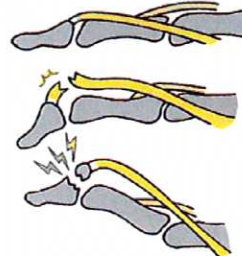
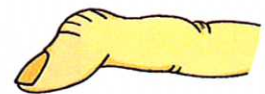
## 爪周囲炎

爪周囲の傷からばい菌が入り、爪の周囲が炎症を起こす病気です。爪の周りが痛んだり、赤く腫れたりします。進行すると膿がたまります。ささくれ、ふかづめ、陥入爪、マニキュア、爪を噛むくせなどが原因となります。



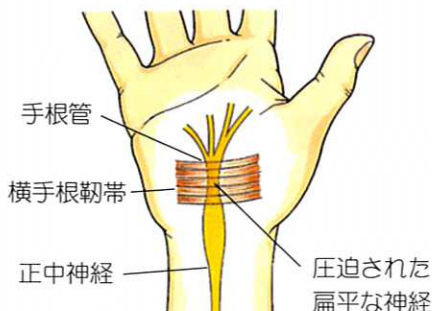
## 突き指

突き指とは指の関節が傷んだ状態をいい、診断名ではありません。実際は「腱断裂」「骨折」「脱臼」「靭帯損傷」「捻挫」などが正確な診断名となります。突き指をした時に傷めている靭帯を引っばることで、切れかけた状態であった靭帯が完全に切れる、あるいは骨折部がずれる場合があるので、突き指をしたときは、引っばったり振ったりせず、痛みや腫れが強いようなら整形外科を受診し適切な治療を受けましょう。



## 手根管症候群

手関節の部分で起こるしびれや痛みをともしなう病気です。手関節には手根管と呼ばれる空洞があり、そこに指を曲げるための腱と、正中神経が通っています。この神経が何らかの原因で圧迫されて痛みやしびれが発生します。症状として、手のひらと親指から中指までのチクチク感、しびれ、痛み、灼熱感、夜間の疼痛、また握力の低下もみられます。



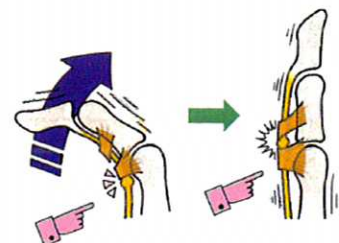
## 関節リウマチ

30歳～40歳頃に発症することが多い病気です。また、男性の約3～5倍の確率で女性がかかりやすい病気です。手や足などに左右対称性に多発性に見られる関節の腫れや痛みが特徴的です。特に、朝方は関節がこわばり、動かすことが困難になります。関節の炎症や破壊による痛み以外には、筋力の低下、関節の動きの制限や変形、皮下結節(リウマチ結節)、日常生活での不自由さなどの症状があります。



## ばね指

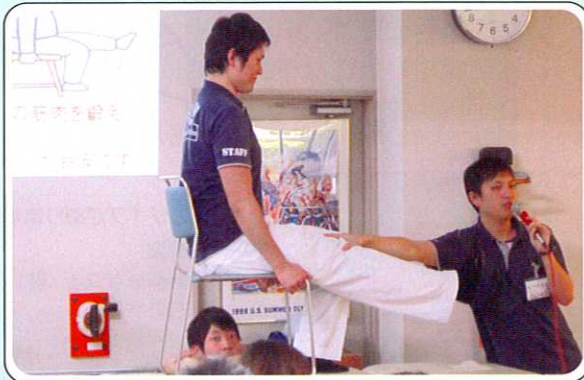
指を伸ばしたり曲げたりするときに、引っかかったようになって滑らかに動かせない状態をいいます。腱は腱鞘という筒の中を通っていますが、指の腱や腱鞘が炎症を起こして腫れると腱が腱鞘に引っかかり、スムーズに動かなくなります。原因は指の使いすぎや関節炎などが考えられ、親指や中指、薬指によくみられます。





# 健康教室

10月26日金曜日、「骨を強くするコツ」と題して第162回健康教室を開催しました。骨粗鬆症や、骨と食事、骨と運動の関係などについてお話ししました。



## 第1リハビリ室で テレビ体操を行っています

10時と11時に第1リハビリ室で  
テレビ体操を行っています。

**月曜日** ①全身体操 ②座ってヨガ風ストレッチ

**火曜日** ②リズム体操 ②ストレッチ

**水曜日** ①筋力トレーニング  
②リンパの流れを良くするマッサージ

**木曜日** ①脳トレ(頭の体操) ②腰と膝の体操

**金曜日** ①肩と首の体操 ②リズム体操

● ぜひ参加してみてください! ●

## 次回の健康教室のお知らせ

12月14日金曜日13時30分～15時に  
開催します。

テーマは「ロコモティブシンドロームについて  
～転ばないカラダを作ろう!～」です。

たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

右のQRコードを携帯電話で、読み込むと、  
携帯サイトをご覧になれます。

