4 症状・病気 手がしびれ、痛む手根管症・腱鞘炎には テープ整体

清水整形外科医院院長
清水泰雄（しみずやすお）

テープを貼るだけで症状が消えていく

手指・手首のやっかいなしびれ・激痛・運動障害を引き起こす原因として特に多いのが「腱鞘炎」と「手根管症候群」です。みなさんの中にも、しびれや痛みのせいで「つかむ」「にぎる」「つまむ」などの動作ができず、日常生活で大変な不便を強いられている人が多いのではないでしょうか。

私の医院では、そのような人に「テープ整体」をすすめて、大きな成果をあげています。

テープ整体とは、伸縮性のある薄い粘着テープを手や腕に貼っておくだけで、腱鞘炎や手根管症の症状が不思議と消えていく画期的な治療法です。手の痛みやしびれに悩んでいる人は、ぜひ試してみてください。

手根管症のテープ整体（右手の例）

1 市販されている幅5㌢の伸縮テープ（キネシオテープ）をハサミで切り、前腕用（幅5㌢×長さ20㌢）と手首用（幅5㌢×長さ15㌢）の2本を用意する。テープを貼る部位の肌を清潔にしておく。

2 手を外側に回転させてキープ

まず前腕に前腕用テープを貼る。手のひらを上に向けて手を外側（矢印の方向）に回転させたら、ひじの内側（小指側）から手首の外側（親指側）に向けてテープを引き伸ばさずに貼り、手を戻す。

3 手首を反らせてキープ

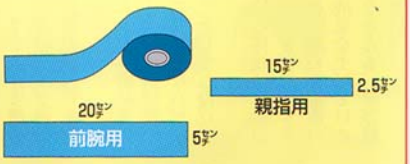
次に手首に手首用テープを貼る。手のひらを上に向けて手首を矢印の方向にグッと反らせたら、手首の上面を覆うように手首用テープを横にして引き伸ばさずに貼り、反らせた手首を戻す。

以上で、手根管症のテープ整体は終了。テープは1～3日で交換する。肌がかぶれないよう貼る時間は適宜調節する。前腕に生じたトリガーポイントを指圧してほぐすと、効果がさらに高まる。

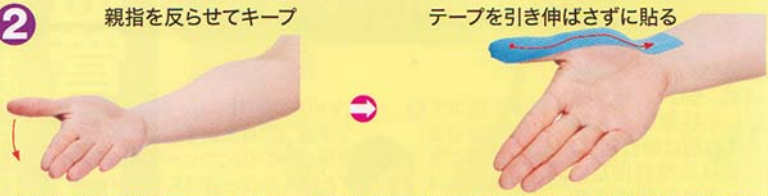
▶くわしい解説
44～48ページ
をご覧ください。

腱鞘炎のテープ整体（右手親指の例）

1 市販の幅5㌢の伸縮テープ（キネシオテープ）をハサミで切り、前腕用（幅5㌢×長さ20㌢）と親指用（幅2.5㌢×長さ15㌢）の2本を用意する。テープを貼る部位の肌を清潔にしておく。



2 親指を反らせてキープ　テープを引き伸ばさずに貼る



まず親指に親指用テープを貼る。手のひらを上に向けて、痛みを我慢できる範囲で親指を矢印の方向（外側）にグッと反らせて、その状態をキープする。親指が曲がらないように注意する。

親指の腹に親指用テープの一端を貼ったら、親指のつけ根を通って手首の下まで、テープを圧着させる。このとき、テープを引き伸ばさないよう注意。貼り終えたら、親指を自然な状態に戻す。

3 手首を反らせてキープ　前腕の親指側にまっすぐ貼る

次に、前腕に前腕用テープを貼る。手のひらを上に向けて、痛みを我慢できる範囲で手首を矢印の方向にグッと反らせて、その状態をキープする。

手のひらの下半分（親指寄り）に前腕用テープの一端を貼ったら、手首を通ってひじ裏に向けてテープを圧着させる。このときも、テープを引き伸ばさないように注意。貼り終えたら、手首を戻す。

以上で、腱鞘炎のテープ整体は終了。テープは1～3日で交換する。肌がかぶれないよう貼る時間は適宜調節する。前腕に生じたトリガーポイントを指圧してほぐすと、効果がさらに高まる。

4

手指手首がしびれて物をつかめない

腱鞘炎・手根管症が根治に向かう

最新療法はテープ整体

手にしびれ・激痛が走る腱鞘炎・手根管症は手指の酷使と更年期後の女性ホルモン不足が主原因

清水整形外科医院
院長
清水泰雄

テープ整体のやり方は16～17ページ参照

女性に多い
腱鞘炎と手根管症

手指・手首のやっかいなしびれ・激痛・運動障害を引き起こす原因として特に多いのが「腱鞘炎」と「手根管症候群」です。みなさんの中にも、しびれや痛みのせいで「つかむ」「にぎる」「つまむ」などの動作ができず、日常生活で大変な不便を強いられている人が多いのではないでしょうか。

腱鞘炎は、指を動かす腱（骨と筋肉をつなぐひも状の組織）を包んでいる腱鞘が炎症を起こす病気です。腱鞘は、腱が骨からはずれないよう固定したり、腱がスムーズに動くための滑液を分泌したりしています。

ところが、なんらかの原因で滑液の分泌が滞ると、腱と腱鞘の間で摩擦が強まり、痛みを伴う炎症が生じて指を動かしにくくなってしまいます。

進行すると、腱鞘が狭窄を起こし、指を伸ばすときに「パキッ」という引っかかりを感じる「バネ指」が起こることもあります。特に親指や手首の親指側に同様の現象が起こるものを、「ドケルバン病」といいます。

一方の手根管症は、手首にある手根管で炎症が発生し、親指から薬指にかけてしびれ・痛みが現れる病気です。

手根管とは手首にあるトンネル状の狭い空間で、そこには9本の腱と正中神経が通っています。手根管症は、炎症によって

手のしびれ・激痛を招く2つの病気

●腱鞘炎

すい症病か液る鞘がすら滑こなで滞泌と腱で摩擦を原因分、腱、間の強起こす。

指を動かす炎症を包む腱鞘が腱を気。

●手根管症候群

ある症病手首に炎症こる腱管で圧迫経が通る腱が腫れ、指や手首にしびれ・痛みが生じる。

手根管症候群正中神経が圧迫され、手首にしびれ・痛みが生じる。

手指・手首の不快症状が消えると評判

腱が腫れて正中神経が圧迫されることで、手指や手首にしびれ・痛みなどの神経症状が生じる病態です。

症状は夜間や早朝に強まるのが特徴で、進行すると手のひらの親指側の筋肉がやせて、洋服のボタンかけができなくなったり、親指と小指を使って物をつかめなくなったりします。

腱鞘炎と手根管症は、いずれも指や手首の筋肉が少ない女性に圧倒的に多く、仕事（同じ動作の反復、低温下での作業、振動を伴う作業）や家事（裁縫・炊事など）で手を酷使する人に多く見られます。最近は、パソコンや携帯電話の操作が原因で発病する若者も増えています。

また、更年期後や妊娠・出産期の女性は、患者数がほかの年代より圧倒的に多いため、女性ホルモン不足も発症の重大原因と考えられています。

不足した女性ホルモンを補うには、大豆イソフラボンをとるのが手軽で安全な方法です。イソフラボンとは、マメ科の植物に多く含まれるフラボノイド（植物の色素成分）の一種で、化学構造が女性ホルモンのエストロゲンとよく似ています。イソフラボンが豊富な豆乳や豆腐・納豆、また、市販されている大豆の加工食品などを利用すれば、その効果を手軽に取り入れることができます。

前腕のしこりを除けば手指の痛みが解消

腱鞘炎や手根管症の治療は、一般に装具などを用いて手の安静を保つとともに、消炎鎮痛薬やビタミン剤が用いられます。重症例では、ステロイド薬の注射のほか、腱鞘や腱を切り開く手術を行うこともあります。

これで治ればいいのですが、実際にはさまざまな治療を駆使してもよくならない人がたくさんいます。そんな患者さんを診ていて気づくのは、指や手首から遠く離れた前腕部に、圧痛を伴うしこり（トリガーポイントという）が見つかることです。

腱鞘炎や手根管症に悩んでいる人は、試しにご自身の前腕部を、他方の手の親指の腹で探ってみてください。親指で押すと強い痛みが走るしこりのようなものが、複数見つかるのではないでしょうか。これがトリガーポイントです。腱鞘炎や手根管症と診断されていても、実際にはこのトリガーポイントが手指や手首の不快症状の原因になっている場合が大変多いのです。

その証拠に、前腕部のトリガーポイントに少量の麻酔薬を注射してしこりを取り去ってあげると、長年悩んでいた手のしびれや痛みがすっかり消えてしまう患者さんがおおぜいいます。

しかし、患者さんの中には、痛みを伴うトリガーポイント注射に抵抗を示す人が少なくありません。当院では、そのような人に「テープ整体」をすすめて大きな成果をあげています。

テープ整体とは、カイロプラクティック（米国発祥の手技療法）の専門家である加瀬建造氏が考案した「キネシオテーピング」を私なりに応用したテーピング法です。具体的には、伸縮性のある薄い粘着テープ（「キネシオテープ」として薬局やスポーツ用品店で市販されている）を手や腕に貼っておくだけでトリガーポイントが速やかに除かれ、腱鞘炎や手根管症の症状が不思議と消えていくのです。

手指・手首がしびれて物をつかめない腱鞘炎・手根管症が根治に向かう最新療法はテープ整体

腱鞘炎・手根管症は「テープ整体」なら安静にせずとも数日で軽快し、難治のバネ指も退く

清水泰雄（しみずやすお）

テープ整体の効果

腱鞘炎・手根管症の典型的な症状である手指や手首のしびれ・激痛などは、前腕部に発生したトリガーポイントが直接の原因であることが多い。

テープ整体

伸縮性のある粘着テープ（キネシオテープ）をトリガーポイントの生じた前腕部の屈筋群や回内筋に沿って貼る。

- 血液やリンパ液の流れが促されると同時に発痛物質も洗い出され、トリガーポイントが除かれる。
- 筋肉の硬直が和らぎ、関節の可動域も広がる。

手指や手首の激痛・しびれが和らぐ

テープ整体で用いる「キネシオテープ」は薬局やスポーツ用品店などで入手できる。

伸縮テープを用意し2カ所に貼るだけ

さあ、この記事ではいよいよ、腱鞘炎や手根管症による手指・手首のしびれ・激痛・運動障害などの不快症状が不思議と軽くなる「テープ整体」のやり方を紹介しましょう。

まず、腱鞘炎と診断されている人は、前腕部の屈筋群（手のひらを上に向けたとき上になり、手首を曲げるのに必要な前腕部の筋肉群）にトリガーポイント（圧痛を伴うしこり）の発生している場合（44ページの図参照）が多いものです。

親指が痛む（あるいは動かしにくい）人は親指側、小指が痛む人は小指側の前腕屈筋群に、指で押すと痛みが走るトリガーポイントが見つかるはずなので、そこに伸縮性のある粘着テープ（「キネシオテープ」として薬局やスポーツ用品店、通信販売で市販されている）を貼ります。また、腱鞘炎が疑われる人は当然、痛む指の腱鞘のケアも必要になってきます。

そこで、腱鞘炎のテープ整体では、17ページの写真説明のように、痛みがある指と前腕部にテープを1本ずつ、計2本貼ります。

次に、手根管症と診断されている人は、同じ前腕部の筋肉でも、回内筋（手のひらを下に向ける前腕の筋肉）という筋肉にトリガーポイントの生じている場合（44ページの図参照）が多いものです。それと同時に、手根管がある手首のケアも必要です。そのため、手根管症のテープ整体では、16ページの写真説明のように、回内筋と手首にテープを1本ずつ、計2本貼るわけです。

関節を反らせた状態でテープを圧着する

テープ整体でテープを貼るときは、極めて重要なポイントがあります。それは、痛みを我慢できる範囲で関節を反らせたり筋肉を伸展させたりしてから、必ずその状態をキープしたままテープを貼るということです。

例えば、親指にテープを貼るときは、親指をしっかり反らせた状態でテープを貼りつけるのです。手首に貼るときも、手首をグッと反らせたままテープを圧着させてください。

実際に試せばすぐ実感できますが、テープを貼ってから、反らせた親指や手首をもとの状態に戻すと、その部分の緊張が一瞬にして和らぎ、親指や手首の痛みや動きが軽くなる感覚が得られます。

早い人では、数日も続ければ

テープ整体のやり方

●腱鞘炎のテープ整体

まず、親指の腹に親指用テープの一端を貼ったら、親指のつけ根を通って手首の下まで、テープを圧着させる。次に、手のひらの下半分（親指寄り）に前腕用テープの一端を貼ったら、手首を通ってひじ裏に向けてテープを圧着させる。
（くわしいやり方は17㌻をご覧ください）

●手根管症のテープ整体

まず、手のひらを上に向けて手を外側に回転させ、ひじの内側から手首の外側に向けて前腕用テープを貼る。次に、手首の上面を覆うように手首用テープを貼る。
（くわしいやり方は16㌻をご覧ください）

しびれや激痛が目に見えて軽快し、バネ指がよくなる例も少なくありません。これがテープ整体の真骨頂といえます。

テープの力で筋肉の硬直が和らぎ血流増加

腱鞘炎や手根管症で悩んでいる人は、手指の酷使や偏った使い方などの影響により、手指や手首・前腕部の筋肉が硬くこわばっているものです。また、更年期以降に女性ホルモンが不足すれば、筋肉自体がどうしても硬くなってしまいます。

筋肉が硬直すれば、周囲の組織では、当然のことながら血液やリンパ液の流れが滞り、その影響でトリガーポイントも生じやすくなります。トリガーポイントからは発痛物質が次々と放出されることが知られており、実はこれがしびれや痛みの直接的な原因になるほか、血液やリンパ液の流れをさらに悪くする悪循環をも招くのです。

だからこそ、テープ整体を試してほしいと思います。トリガーポイントが生じた部分に伸縮性のあるキネシオテープを貼っておけば、テープの力でその間ずっと皮膚が引っぱられ、皮下と筋肉の間に一定の余裕ができます。

すると、滞っていた血液やリンパ液の流れが継続的に促されると同時に、発痛物質も洗い流され、トリガーポイントがしだいに除かれます。そうして症状が和らいでいくのです。

しかも、筋肉にテープを貼っておくと、テープの収縮力によって筋肉の硬直がスッと和らいで、関節の可動域（動かせる範囲）も広がります。テープ整体で指や手首がすぐに動かしやすくなるのは、そのためです。

さらに、指や手首に正しくテープを貼れば、やはりその収縮力によって、腱鞘や手首の狭窄が和らぎ、腱や正中神経の圧迫を物理的に取り除く効果も期待できるでしょう。

テープ整体のいい点は、おおよその位置にテープを貼れば、安静にしていなくても十分な改善効果を得られることです。

なお、一度貼ったテープは、粘着力が続く限り2～3日貼りつづけてもかまいませんが、衛生面で気になる人は毎日取り替えればいいでしょう。また、肌が弱い人は粘着剤で肌がかぶれるおそれがあるので、貼る時間を適宜調節してください。乱暴にはがすのも禁物です。

●テープ整体のやり方は16～17㌻にあります

手指・手首がしびれて物をつかめない腱鞘炎・手根管症が根治に向かう最新療法はテープ整体

腱鞘炎で動かなくなった右手親指がテープ整体ですぐ動きだし、数週間続けたら治った

清水泰雄（しみずやすお）

テープを貼ったら指がスッと伸びた

埼玉県に住む53歳の女性Aさんは、1年前に「右手の親指が動かしにくくなり、痛みもひどい」といって来院しました。職業は画家で、指を使いはじめると症状が強く出て、創作する意欲までなくなってしまうといいます。近所の整形外科で治療を続けていましたが、改善する兆しが見られないため、当院を訪ねてきたのです。

Aさんの症状は、腱鞘炎による典型的な「バネ指」（腱が引っかかって、手指が伸ばせなくなる症状）でした。Aさんは秋の展覧会に向けて、大作を制作中でしたが、指の動きが日増しに悪くなっていくのが気になって、創作を中断していました。

不思議なもので、腱鞘炎は気にすればするほど症状が悪化していきます。Aさんの場合も、指の動きがこのまま悪化していったら、画家の仕事を辞めるつもりだと落ち込んでいました。

そこで、私はまずAさんの前腕にトリガーポイント療法（筋肉の圧痛点に局所麻酔薬を注射する）を行い、そのあと腱鞘炎のテープ整体（17ページ参照）による治療を施しました。

テープ整体の効果は、てきめんに現れました。テープを貼ったらすぐにAさんは「あれっ？」という顔をし「動く、動く」とうれしそうな声を上げました。動かしにくかった右手の親指が、治療後にスッと伸びたのです。さらに痛みも和らいだといって喜んでいました。

私はAさんに、自宅でも自分で腱鞘炎のテープ整体を行い、そのあとに前腕部のトリガーポイント（圧痛を伴うしこり）を指で押してほぐすように指導しました。結局、Aさんは計3回の治療で治ってしまいました。

手根管症による右手のしびれで箸も持てず手術をすすめられたが、テープ整体で完治

清水泰雄（しみずやすお）

指のしびれがテープを貼ったら軽快

34歳の女性Bさんは、右手の親指・人さし指・中指のしびれを訴えて、私の医院を訪れました。包丁を握ったり、箸を持ったりすることができず、主婦としてつらい思いをしているといいます。別の病院で手根管症と診断されて治療を続けていましたが、いっこうに改善せず、手術をすすめられて怖くなり、私のところへやってきたのです。

手根管症の症状は、夜間や朝方に強く現れます。Bさんの場合も、朝の起床時には右手が握ったような状態でこわばっていて、ゆっくり時間をかけて手のひらを広げなければならないということでした。しびれも強く、少し手を振るだけでも指先がピリピリとしびれてきます。夜間は指のしびれのため、なかなか寝つけなかったそうです。

そこで、Bさんの場合も最初にトリガーポイント療法（筋肉の圧痛点に局所麻酔薬を注射する）をしたあとに、手根管症のテープ整体（16ページ参照）で治療を行うことにしました。

テープ整体の特徴は、テープを貼るとすぐに症状が軽くなることです。Bさんも、手首と前腕にテープを貼ったとたんに指のしびれが和らいだと、不思議そうな顔をしていました。

そのあと、Bさんには1週間に1回の通院に加えて、自宅でもテープ整体を行ってもらい、さらに前腕のトリガーポイントを指で押してほぐすこともしてもらいました。その結果、10回ほどの通院治療で右手のしびれがすっかり消えたのです。

今回紹介したテープ整体は、誰でも気軽に行える簡単で安全な治療法です。手のしびれや痛みに悩んでいる人は、一度試してみてはいかがでしょうか。

●テープ整体のやり方は16〜17ページにあります