

医療法人社団 広恵会 春山記念病院

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-24-5

TEL 03-3363-1661 FAX 03-3371-1021

https://www.haruyama-hosp.com e-mail : info@haruyama-hosp.com

バネ指の治療

形成外科

渡邊 克益

バネ指は、指を曲げる腱がスムーズに動かなくなる病気です。指を曲げ伸ばす際、途中で引っかかってから急にパキッと動くのでバネ指の呼び名があります。日ごろから手をたくさん使う方に多い病気で、改善を期待して屈伸練習をするとかえって悪化します。

指の腱は、指を曲げても浮き上がら無いように丈夫なトンネル（腱鞘といいます）の中を通っていますが、この腱鞘と腱が擦れて炎症を起し、腱は部分的に膨らんで、トンネルの入り口で引っかかるようになり、その部を押すと痛みます。

治療は…

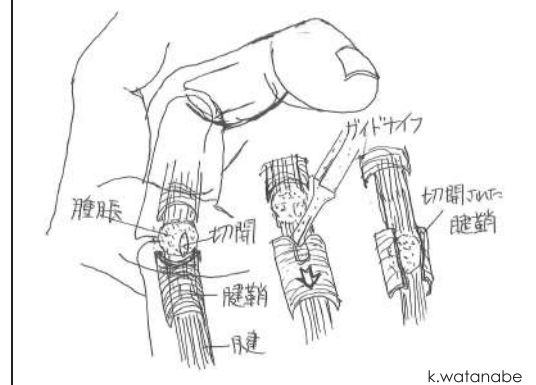
1. 指を出来るだけ使わないようにする
2. 腱の腫れを注射薬で減らす（効果的ですが、効き過ぎて腱が突然断裂したという報告があるので、反復注射は避けます）。
3. 繰り返す場合は手術で狭くなった腱鞘部を広げます。

手術は掌の皮膚を小さく切開して、指の神経・血管を避け腱鞘をメスやハサミで切開します。（皮膚切開は7ミリ以上必要です）。特殊な器具を使うと皮膚切開を小さくすることも出来ますが（いろいろな方法が報告されていますが、当院では湯本式ガイドナイフを使っています）、直接眼で見て切開する方法に比べると確実性は劣ります。

当院では、湯本法に則って2ミリの皮膚切開で腱鞘を切開し、改善不十分な方のみ切開をちょっぴり延長して腱鞘を広げています。これですと短時間の低侵襲手術に確実性が担保できます。手術後は翌日再診まで安静保持し、以後は痛みの無い範囲で序々に手の使用を増やします。

バネ指にお悩みの方、ガイドナイフによる低侵襲の手術を希望される方は、一度、形成外科にご相談ください。

ガイドナイフを使用した手術の解説図



三大栄養素について

人間の身体になくてはならない栄養素のうち、たんぱく質・脂質・炭水化物を合わせて三大栄養素と言いますが、最近では「エネルギー産生栄養素」という呼び方もしています。

これらエネルギー源になる栄養素には、それぞれ「たんぱく質(4kcal/g)」「脂質(9kcal/g)」「炭水化物(4kcal/g)」のエネルギーがあります(他にアルコール、食物繊維もあります)。食品成分表では、食品のエネルギー値は、可食部100g当たりのたんぱく質、脂質および炭水化物の量(g)に各成分ごとのエネルギー換算係数を乗じて算出した、となっています。三大栄養素の量からエネルギーが算出されていることがわかります。

また、厚生労働省が策定している日本人の食事摂取基準では、2015年版からエネルギー産生栄養素バランスというものも掲載されました。エネルギー産生栄養素バランスとは、エネルギーを産生する栄養素並びにこれら栄養素の構成成分である各種栄養素の摂取不足を回避すると共に、生活習慣病の発症予防とその重症化予防を目的とするものとされています。必要エネルギー量の中で、たんぱく質・脂質・炭水化物をバランスよく摂取することが大切だということですね。

エネルギー産生栄養素バランス(%)

栄養素	目標量(18歳以上)
たんぱく質	13~20
脂質	20~30
炭水化物	50~65



もちろんビタミン、ミネラル等の考慮も重要です。健康のために何をどれだけ食べたらよいか、わかりやすく示した食事バランスガイドも厚生労働省(農林水産省と合同)から策定されています。こちらも参考に、日々の食生活を楽しんでいただければと思います。 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyousyokuji9.pdf>

参考文献：日本人の食事摂取基準2015年版・2020年、日本食品標準成分表2015年版(七訂)、厚生労働省e-ヘルスネット



数字で見る!! 春山記念病院



2019年4月~2019年9月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
外来患者延べ数	5,201	5,104	4,737	5,017	4,893	5,073	30,025
入院患者延べ数	2,946	3,000	2,836	2,758	2,838	3,047	17,425
搬送救急車台数	359	374	312	365	316	388	2,114
手術件数	92	97	93	103	102	88	575