

できるだけ長く、気持ちよく
手指を使い続けるための

手のお話

EP 3

手首やひじの痛みは 偏った使い方が原因 母指CM関節症とテニスひじ

今回は痛みだけでなく指の変形のリスクもある「母指CM関節症」、代表的なひじの痛みである「テニスひじ」「ゴルフひじ」をピックアップ。マウスやスマホの使い方も影響します。思い当たる人は、進行する前に適切なセルフケアや治療を。

取材・文/やまきひろみ イラスト/内山弘隆
鞍写真/PIXTA デザイン/mill inc.
構成/白澤淳子(編集部)

ビンのふたを回して開けると、きや小さな物をつまむときなど、手首の親指(母指)の付け根あたりに痛みを感じることはないだろうか。それは母指CM関節症の症状の一つだ。

「母指CM関節とは、親指の第1中手骨と手首の小さな骨である大菱形骨の間にある関節。伸ばす、開く、閉じる、回すといった親指の動きをコントロールしています。親指は他の指と比較して、ものをつまむ、握る、投げるなどの動作で力を入れる機会が多い指です。親指を酷使するほどCM関節への負担が大きくなり、痛みを生じる一因となります」と、柏Handクリニック院長で、手外科専門医の田中利和さん。

このCM関節にある軟骨がすり減ったり、炎症を起こしたりして痛むのが「母指CM関節症」だ。

「多くの場合は親指の付け根に痛みが出ますが、人によっては親指の第1関節が痛むこともあります」

進行すると次第に親指の付け根あたりがふくらみ、親指が開きにくくなる。さらに進行すると親指の第二関節が反り返って曲がりにくくなるなど、「変形」を伴う病気でもある。

関節にかかるストレスが痛みや変形を引き起こす

なぜ、変形していくのか。「CM関節は、馬につける鞍のような形状をしていることが

手首に近い部分が痛い

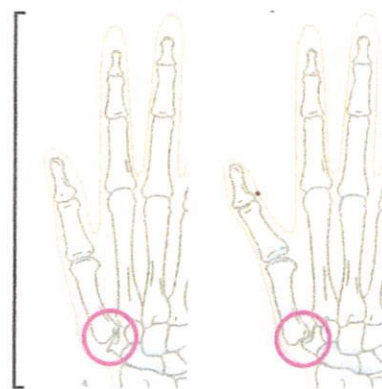
母指CM関節症のしくみ

母指CM関節とは、親指の第1中手骨と手首の大菱形骨の間にある関節。CM関節は、他の4指にもあるが、痛みが起きやすいのがこの親指にある母指CM関節。関節可動域が圧倒的に大きいためだと考えられる。

鞍状の形をした
鞍関節



母指CM関節は馬につける鞍のような形状をしていて、中手骨の凸面と、対となる大菱形骨の凹面が互いにはまり込むことで形成されている。この形状により、親指の可動域は大きくなっている。



こんなときに痛くなる

ペットボトルやビンのふたを回して開けるときなどに親指の付け根が痛みやすい。また、手を床につくなど、手首を反らす動作でも痛みが出る。親指に力を入れる動作に注意。

初期は軟骨がすり減り、悪化すると亜脱臼に



クッションの役割を担う軟骨がすり減ることで、骨と骨がぶつかりやすくなる。関節を支える靭帯がゆるみ関節が亜脱臼を起こすと(ステージ2)、骨が出っ張り、親指の変形の要因に。



写真6点提供/田中さん

ペットボトルを開ける



手をつく

