



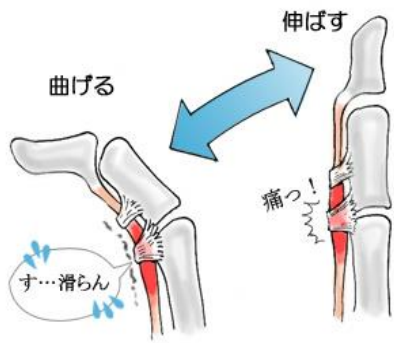
# ローリング療法®

## 手指の疾患について

今回は指や手首の使い過ぎによって起る腱鞘炎や原因がよくわからない手指の変形性関節症について特集を組みました。  
 腱鞘炎とは、腱は骨と筋肉をつなげる結合組織です。腱は、腕から指まで束状に通っていて、腱の動きによって指の曲げ伸ばしが出来ます。そして、この腱を収める形で腱鞘があります。この腱鞘が使い過ぎ等の結果、炎症を起し、腫れと痛みを伴うことを腱鞘炎といいます。

最近では、スマートフォンやパソコン等が原因で腱鞘炎になる方が増えています。症状が進行すると、指を無理に伸ばした時、バネの様に伸びるハネ指【弾発指】になります。朝、起床時に痛みが強く感じる場合が多いのですが、これは朝方体温が低くなり血液循環が悪くなって筋肉や腱が硬くなっている為です。

今回ご紹介するローリング法で血液循環を日ごろからよくして、痛みを和らげましょう。それが症状をなくす早道です。



腱鞘炎のイメージ図

ローリングセンターでは、ビューティミニ、他、指間ローリング器、音波ローラーでローリングします。

黒いローラーの部分が1分間に2000回程振動するローリング器です。振動とローラーの回転で血行を良くし皮膚温を上昇させ、しこりを柔らかくしたり小さくしたりする効果があります。一般販売はしておりません。

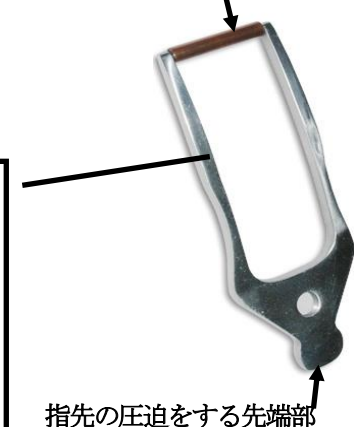


- また、症状が起る方は頸、肩、腕などにもしこりがたくさんあるので、指から離れた部位も柔らかくなるようにローリングしています。
- 自分でローリングする場合の注意点
- ① 熱がある時
  - ② 炎症のある部位
  - ③ 腫れている部位
  - ④ 怪我や出血している箇所
  - ⑤ 急な痛みが発生している箇所
- ※これらの症状や部位は、ローリングしないでください。
- 尚、わからない時や不明な点は、担当のローリング療法士に必ず聞いてください。

指間ローリング器  
 価格  
 ¥12,000 (税別)

【指間ローリング器】  
 手足の指等をローリングする事に適したローリング器です。ローラーの部分で指を全体的にローリングした後、先端部の丸い部分で指先を爪に当たらない様に注意して垂直に圧迫する事により、血行が良くなります。

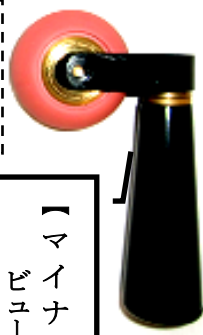
ローラーの部分



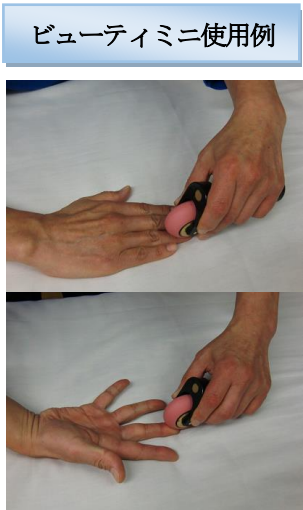
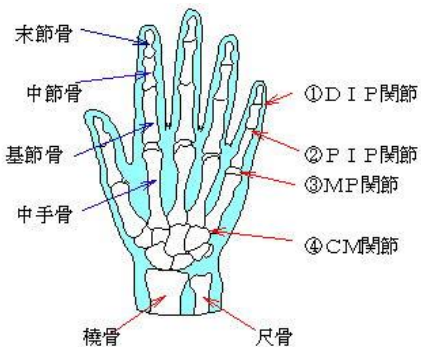
指先の圧迫をする先端部

マイナスイオンビューティミニ  
 価格  
 ¥9,000 (税別)

【マイナスイオンビューティミニ】  
 (青、ピンク)  
 ビューティミニは、シリコンゴム面に斜度が入っているため、細かくローリングできます。また、マイナスイオンが出ており、その効果(リラクセーション効果、血行促進等)も期待できます。



↑手掌の指の付け根にあるMP関節をローリングします。



ビューティミニ使用例

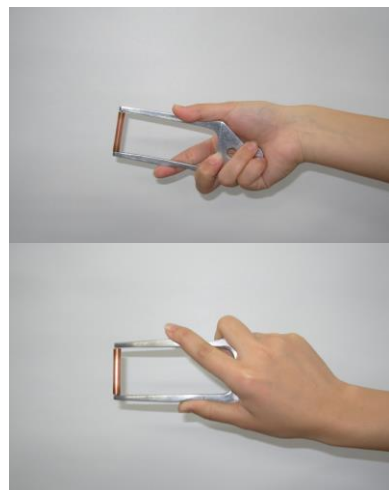
↑自分がやりやすいポーズで指を満遍なくローリングします。腫れ、熱感、痛みの強い所は避けてください。



指間ローリング器使用

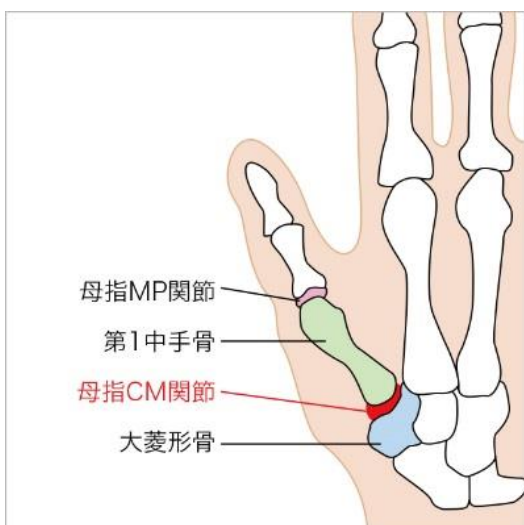
←ローラーの反対側の先端の丸い部分で爪に気を付けて垂直に圧迫します。

←腫れ、熱感、痛みの強い所を避けて、なるべく指を満遍なくローリングします。



◎指間ローリング器の持ち方  
 片方のくびれに親指を置きます。  
 もう片方のくびれに中指と人差し指を置いて握ります。

### 母指を開くストレッチ



腱鞘炎と似た症状に、関節炎があります。その中でも手では有名なのが、CM関節炎です。  
 物を握むときや、缶のふたを開けようとしたときに、母指の付け根が痛くなります。進行するとCM関節が機能しなくなり、MP関節からしか曲がらなくなります。母指丘が手掌(このひら)側に曲がり、甲側に開きにくくなります。一般的に女性に多いとされていますが、中高年のゴルフをされている男性にも多く見られます。CM関節炎は膝の変形性関節炎と同じ変形性関節症に含まれ、原因は特定されていませんが、オーバーユースと共に、関節軟骨の摩耗が大きな原因となっています。母指丘周り、手首、前腕のローリングをしながら、母指を開くストレッチを加えると痛みを、抑えることができます。

## CM関節炎について

# 母の手や指の痛む人が増えています

スマホサム（スマートフォンサム、テキストサム損傷）という現代病が、最近のテレビやマスコミで紹介されています。

スマートフォンやパソコン、ゲーム機器の使い過ぎが原因で、手首や指の痛み、しびれを訴える人が急増しています。

この傷病は、整形外科的な疾患では、親指の腱鞘炎（ドウケルバン病）を指し、

スマートフォンサムはその傷病の俗語としての呼び名です。また、出産後の子育てにより起きる症状に対して、ママズサムという呼ばれ方もしています。

これらの症状は、一般的には、ピアノリストや手を多く使う人が引き起こしやすい疾患となっています。

スマホサムに関しては、現代人は、キーボード操作、スマートフォンのフリック操作など、繰り返すことで、手首や親指に炎症を引き起こしやすくなっています。

※「フリック操作」とは、指で画面を押してから、さっとはじくように動かす操作方法です。画面に表示される「あ」「か」「さ」「た」「な」：のキーのどれかを上下左右にフリックすることで、目的の仮名を瞬時に入力することができます。

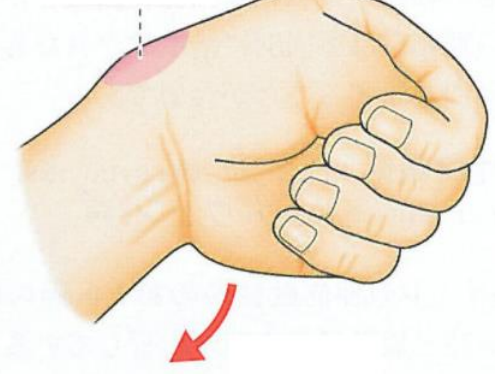
○腱鞘炎（ドウケルバン病、スマホサム、ママズサム）を自分で確認できる簡単な検査法

フィンケルシュタインテストという整形外科的な検査法となります。

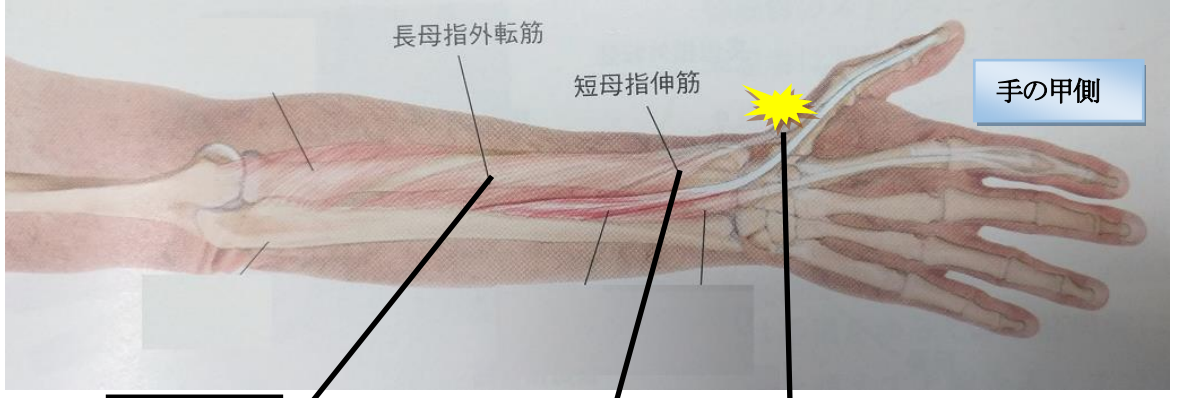
方法・・・親指を握りこんで、手首を左図の様に赤い矢印の方向（小指側）へ手首を曲げていきます。

その時、親指の付け根付近に痛みが出ると、検査陽性（親指の腱の腱鞘炎）の可能性があります。

痛みのある場所



## ○親指の腱鞘炎を引き起こす筋肉、腱



スマホサム  
＝腱鞘炎  
＝ドウケルバン病の  
痛みの発生場所

痛みを引き起こす原因筋  
短母指伸筋

痛みを引き起こす原因筋  
長母指外転筋

### ○ローリング療法での治療法

痛みのある腱の部分は直接的には触れません。痛めている腱につながっていく筋・筋膜（短母指伸筋、長母指外転筋）をローリングする事で、症状緩和を図ります。症状でお困りの方は、自分自身でビューティミニを使って、右図の短母指伸筋、長母指外転筋をイメージしながら、セルフローリングする事で症状緩和をはかってみましょう。  
**尚、わからない時や不明な点は、担当のローリング療法師に必ず聞いてください。**



## 手指の変形性関節症でよく見られる、ヘバーデン結節・プシヤール結節

### 【ヘバーデン結節とは】

指の第一関節（DIP関節）背側に骨の変形によるユブ（結節）が出来るのが特徴です。また、変形した関節上に水ぶくれ状の粘液種（ミューカスシスト）ができることもあります。関節が腫れて変形するため痛みます。この関節は、何かを握ったり、つまんだりする動作がつからくなります。痛み・変形の度合いには個人差がありますが、指が曲がった状態でかたまり関節可動域は小さくなるか、ほとんど動かなくなります。



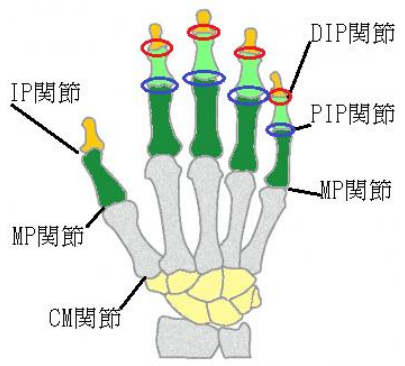
【ヘバーデン結節】

### 【プシヤール結節とは】

指の第二関節（PIP関節）に腫れ・痛み・変形が起こります。その為、指の動きが徐々に悪くなり、曲がらなくなることもあります。この関節が曲げられないということは、手を使う作業ではほぼ曲げているので、日常生活に支障をきたすことが多くなります。また、関節リウマチもこの関節の変形・痛みがおこるためリウマチとの鑑別が重要になります。朝の1時間以上のこわばり・微熱・他関節の痛みが起きるようであれば血液検査が有効です。



【ミューカスシスト】



赤丸→ヘバーデン結節発生部位  
青丸→プシヤール結節発生部位



【プシヤール結節】

### 【原因は？】

原因は不明ですが、手の使い過ぎ・遺伝・加齢などが考えられています。また、発症が四十歳以降の女性に多く見られるので、更年期によるホルモンバランスの影響も考えられています

【ローリング療法では】  
腫れて炎症が強い場所は、直接ローリングをすると痛みが強いので周囲を弛めるように行います。



指間ローリング器使用



音波ローラー使用

当センターでは、変形部位を直接ローリングしたい場合は、当たりの柔らかいハチドビューティミニを使用します。早いうちから治療を開始し、痛みの緩和と合わせ、関節の変形を防ぐための対処が大切になります。



8° ビューティミニ使用

8° ビューティミニ  
価格  
¥8,000 (税別)  
ローラー部分が、非常に柔らかい素材でできております。

ヘバーデン結節・プシヤール結節の痛みは、発症後数年程度で改善することがほとんどです。しかし、痛みは消えても、残念ながら変形してしまった関節が、元の姿に戻るわけではありません。よって、痛みのコントロールに加えて、関節変形の進行を食い止める事が、これらの結節の治療のキーポイントになります。できるだけ関節が固まらないようにローリングすることは、痛みを軽減させることに有効だと思います。

### 【お知らせ】

十月二十二日の本部講習会において、新しく五人の先生が、ローリング療法師講師免許を取得されましたのでお知らせいたします。  
蟠川麻子（天阪）、野中康明（長崎）、白石淳子（名古屋）、古川裕通（天阪）、寺尾隆宏（東京）。  
以上 おめでたいことです。