



健栄健康コラム

2023年9月号

当薬局を運営する(株)健栄では今年度から「健康コラム」を配信しています。

9月はみずき薬局星久喜店の薬局長が、「スポーツとケガ」について実体験を基に発信いたします。

まだまだ暑い日が続きますが運動に適した季節になってきました。

ところで、私事で恐縮ですが、週1回ほどテニススクールに通っています。YouTube等も参考にしながら、毎週毎週、努力を積み重ねてきました。しかし、「上達した！！」と気分あがったのもつかの間、次週には元のレベルに戻ってしまう……の繰り返しをかれこれ20年繰り返しています。他の仲間達も失礼ながら微々たる上達と元に戻って……の繰り返しのようです。なぜ、皆一直線に上達しないのだろう……？と不思議にすら思えます。もしかしたら、これは優秀なコーチ陣により上達具合を操作されているのではないか？？と不合理な想像すら頭をよぎってしまいます。「コーチに聞いてみたらどうだろう」と思いますが、「抑々、20年前がピークだった」と返されそうで……怖いです。



さて、またまた私事で申し訳ないのですが、数年前、右親指の骨折後、腱鞘炎になった事があります。その時の息が止まるような痛みと続くしびれとさには心身とも疲弊しました。1日も欠かさず毎日深夜2時に痛みで目が覚め、仕事上で使うハサミも掴めるのですが開けないので、左手で右の指を開いてから使っていました。

ここからは少し専門的な話になりますが、腱鞘炎は腱が腱鞘というトンネルに引っかかる病態であり、腱に炎症が起こることが原因のため指の使い過ぎが主たる原因です。更年期以降の女性に多いと言われ、組織を滑らかにするエストロゲンが減少することと関連(滑膜浮腫)があるようです。なお、妊娠出産前後はトンネル(腱鞘)を狭くするプロゲステロンが増えることによるようです。治療は主に安静ですがステロイド(ケナコルト)の腱鞘内への注射が有効です。腱の断裂の可能性も指摘されるため私の場合は3回までやってダメなら「手術」と言われました。これは医療機関によって回数は異なるかもしれませんが、その後、「手の外科」で手術を受けるかどうかを悩みましたが、なんとか9ヶ月の苦闘の末、無事に治癒いたしました。腱鞘炎の苦痛はこんなにも日常を消耗するものかと身をもって経験いたしました。

患者さんは、薬局では薬の事以外は相談しにくいと思ってらっしゃる方も多いかと思いますが、薬剤師も生身の人間です。薬以外の色々な事も経験もしていますので、おかかりの薬局でお気軽に何でも相談して下さい。

なお、その後、腱鞘炎後の四十肩も経験しております……

お読みいただき
ありがとうございました。
来月号もどうぞお楽しみに！



本コラムはFacebookやGoogleMapの「最新情報」でも発信しています！



- ☑Facebookは「株式会社 健栄」でチェック！
- ☑Google/GoogleMapは店舗名で検索！