

## 突き指について

高知スポーツドクター協議会 川上照彦

### 【はじめに】

前回、指の構造やその障害について簡単にお話ししました。手指のスポーツ障害で最も多いのは突き指です。その多くは自宅で治療され、ほとんどが特に問題なく治っています。しかし、一部の例では、指に変形を遺したり、曲がりが悪くなったり、不安定性を遺し細かな動作がしづらくなるなど後遺症が見られるのも事実です。今回は、応急処置と共にどこまで自分で治療できるのか、どのような突き指なら病院へ行くべきかを中心に述べたいと思います。

### 【突き指は病院に行く必要があるのか？】

たかが突き指と放っておきがちですが、痛みが遺り、ケガをして大分たってから病院に来られる患者さんがいらっしゃいます。レントゲンを撮ってみると、骨折がある上に、固定もしないで放置していたため、変形が進行し、治療しても後遺症が残ってしまう場合もあるのです。まず、病院に行く必要がある『突き指』をあげたいと思います。

- ① 変形のあるもの
- ② 腫れが強く内出血しているもの
- ③ 指の関節が充分曲がらないもの
- ④ 横にぐらぐらしているもの（不安定な関節） などです。

変形をきたす代表選手は、第1指関節（1番先端の関節、DIP 関節）の突き指で、槌指（図1）といわれるものです。この槌指は機能的にはほとんど障害を遺しません。あるとすれば、物を掴もうと指を伸ばす時、時に指先が引っかかる程度のことです。しかし、指先が少し垂れ下がったようになり、美容的に気になるケガです。自己流で治療してもまず良くなることはありません。早期に病院に行くべきケガで、病院では病態に応じて、装具による固定や、時に、簡単な手術を行います。

次に、腫れが強く内出血しているものは骨折を合併していることが多く、やはり病院でレントゲンを撮る必要があります。また、腫れもさほど強くない普通の単なる突き指かと思っても、指が曲がらない時も要注意です。小さな骨や靭帯がはまりこんでいる場合もあります。

指の関節がぐらぐらしている時は靭帯の断裂を疑います。指が不安定だとつまみ動作がうまくできません。従って、突き指の時心配するのは骨折の次は靭帯断裂です。靭帯が断

### 伸筋腱の断裂による



### 剥離骨折による

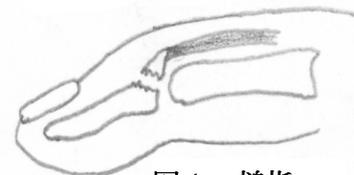


図1. 槌指

裂しているかどうか、指の関節がぐらぐらするかどうかは、握ったり、開いたりする普通の指の運動では判りません。第2指関節（指の真ん中の関節、PIP 関節）の場合は、図2のように指を伸ばした位置で左右に動かしてみます。どちらかに動きが大きければ図3のように靭帯の断裂を疑います。指の付け根の関節（MP 関節）の場合は調べ方が特殊です。前回話したようにこの関節の靭帯は指を曲げた時に緊張します。従って、図4のように指を曲げた状態でストレスをかけ、不安定かどうか調べます。この靭帯損傷で問題になるのは親指です。親指の付け根の関節（IP 関節）が外側に開くように不安定な時は確実な治療が必要です。物を掴む時は必ず親指を使います。親指の付け根の靭帯、特に内側の靭帯が切れると、つまみ動作の時、親指が外へ逃げるようになり、うまく掴めないのです。これは、スポーツ時に起こりやすく、特にスキーストックを持っている時に多いケガです。この時は手術が必要になることもあります。

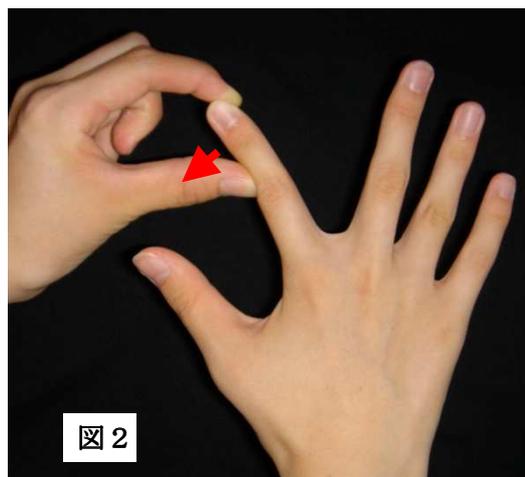


図2

側副靭帯の断裂

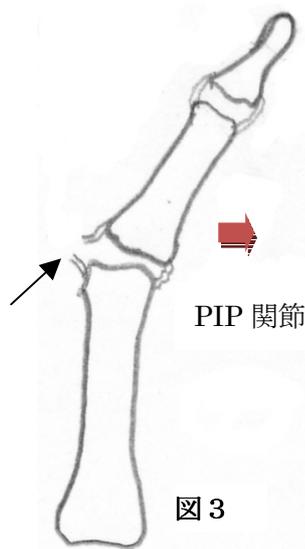


図3

**【突き指の応急処置】**

突き指の時は上記に注意すべきですが、応急処置は下記の通りです。

- ① 最初に見た状態で指を固定する。
- ② 変形している時に整復を試みてはいけません。骨折があると障害を大きくする恐れがあります。まず病院へ・・・
- ③ 患部に優しく 15 分間アイシング・・・RICE 療法の励行
  - ・ R : rest (安静)
  - ・ I : icing (冷却)
  - ・ C : compression (圧迫)
  - ・ E : elevation (挙上)

単なる指のねんざ程度あれば、RICE 処置を行い、指を軽度屈曲位に1～2週程度固定し、その後、痛みに応じて徐々に動かしていけばよいのです。しかし、骨折や靭帯断裂が少しでも疑われる場合は迷わず病院へ行くことをおすすめします。たかが突き指、されど突き指です。

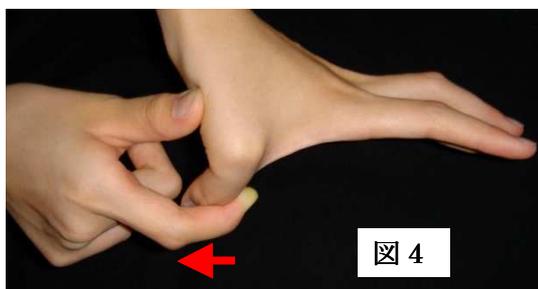


図4

次回は突き指時の指の固定方法、テーピングの実際についてお話ししたいと思います。