

## コラム

# 「腱鞘炎を防ぐ！パパママ必見。抱っこのコツとセルフケア」



子育て中のパパやママの中には、指や手首の痛みに悩まされている人が多く見られます。抱っこ、授乳、寝かしつけ、おむつ交換、沐浴など日々繰り返す動作によって、腱鞘炎を発症している、あるいは腱鞘炎の予備軍になっていると考えられます。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

11月8日に新着公開した「腱鞘炎を防ぐ！パパママ必見。抱っこのコツとセルフケア」では、竹谷内 康修先生監修のもと、腱鞘炎の予防や対策に暮らしの中でできることをお聞きしました。

◆新着情報 コラム「腱鞘炎を防ぐ！パパママ必見。抱っこのコツとセルフケア」

<https://www.taisho-kenko.com/column/121/>

## 目次

1. 腱鞘炎とはどんなもの？
2. 育児中は腱鞘炎に注意が必要
3. ママのほうが腱鞘炎のリスクが高い？
4. 起こりやすいのは「ばね指」「ドケルバン病」「テニス肘」
5. 腱鞘炎にならないための抱っこ授乳のコツ
6. 腱鞘炎を悪化させないための対策 4 選
7. つらい場合は我慢せずに整形外科医に相談を

痛みや疲れはそのままにすればするほど、改善するまでに時間がかかり辛い期間が伸びていきます。早めの対策を取っていきましょう。

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

### 【監修者プロフィール】

#### 竹谷内医院院長

#### 竹谷内 康修（たけやち・やすのぶ）先生

2000 年に東京慈恵会医科大学卒業後、福島県立医科大学整形外科へ入局。2003 年、米国のナショナル健康科学大学へ留学し、2006 年に首席で卒業。2007 年に手技療法専門のクリニック（現竹谷内医院）を開設する。『最新版 首を伸ばして自分で治す！ 頸椎症』（宝島社）、『首の痛みは、自分で簡単に治せる！』（三笠書房）など著書多数。

### ■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。