

柔道整復師から学ぶ

コソコソ健康術

38

自分で確認できる指の不調を知ろう

骨折・脱臼・捻挫などのけがは、医療機関でレントゲンや超音波診断装置などの画像をもとに診断や治療が行われます。その後、きちんと回復したかどうかを自分の目で確認することもできます。

例えば、手のひらを上に向けてグーを握り、少し開いてみましょう。正常だと親指を除く四本の指先が図①のように手首の

動脈を触れる部分(橈骨動脈)の方向を向きます。

ところが治療後に骨や関節が変形していると、指先が図②のようにそろってその方向を示さない場合があります。

また、関節リウマチや、閉経後の女性に多くみられるヘバーデン結節などによる手指の関節の変形でも、橈骨動脈の方向を示さない場合が多くあります。

これもまた、自分の目で確認できる症状です。

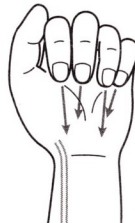
病院や接骨院・整骨院での診断

も大事ですが、自分の目や感覚で、

健康を見守ることも大切です。日々丁寧に注意を傾け、体をいたわってあげましょう。



図①



図②



今月は
東京都・田中威勢夫
の担当でした