



みんなのホスピタルガイド

企画・道新サービスセンター

ドクターからのアドバイス

こわばりについて

佐川昭リウマチクリニック 院長 古崎章 先生



北海道大学医学部卒業。
医学博士。日本リウマチ学会
認定リウマチ専門医

朝起きたときやしばらく動かさなかった後に、関節の動きがぎこちなくなり、関節を使っているうちによくなってくる症状をこわばりといいます。関節リウマチや変形性関節症などでみられ、特に関節リウマチではこわばりの時間が長くなる傾向にあります（例えば30分以上、症状が強いときは一日中）。こわばりは①関節炎、②腱鞘炎により起きると考えられています。関節リウマチでは、関節をつくっている滑膜に炎症がおきて滑膜が分厚くなり、炎症により関節内の水分が増えます。水分が増えることで動かしにくくなると考えられています。一方、関節の外側で骨と骨をつなぐ腱の周囲（腱鞘）も、関節の使いすぎや変形性関節症、関節リウマチなどにより腱鞘炎がおき、水分が増えることにより腱の周りが太くなり曲げにくさを感じます。これは伸ばす方（手の甲）も曲げる方（手のひら）のどちらの場合もおきるとされています。こわばりが出た場合、まずは少しずつゆっくりと関節を動かすようにするとよいでしょう。こわばりが5～10分程度の場合は、変形性関節症などの可能性があります。こわばりが30分～1時間以上続くような場合は医療機関への受診をお勧めします。また、こわばりの原因が関節炎か腱鞘炎によるものかは診察でわかることもありますが、エコー検査やMRI検査が必要な場合もあります。こわばりの原因となる病気などの判断が難しいこともありますので、かかりつけの医療機関やリウマチ科や整形外科に相談されることをお勧めいたします。