

スマホ画面が大きくなって増えてきた病気とは・・・？

スマートフォンの画面が大きくなってきていることによって増えてきた病気があることをご存知でしょうか。スマホを片手で操作する際は親指を使って画面をタッチしているかと思います。

最近のスマートフォンは画面が大きくなり、見やすくなりましたが、片手で操作するのが難しくなってきました。それでも電車内などで、片手で操作しなければならない場合、親指を無理に伸ばしていないでしょうか。「スマホ 親指」で検索してみると、よく検索されているワードがでてきますが、悩みの方も多いようです。



スマホの画面が大きくなることで増えてきた病気とは・・・？

スマホ 親指

スマホ 親指 - Google 検

スマホ 親指 痙攣

スマホ 親指 付け根

スマホ 親指 痛い

スマホ 親指 変形

スマホ 親指 乾燥

こんな症状がある方は要注意です

- ・指を曲げると痛い、痙攣する
- ・手首を曲げると親指の付け根が痛い
- ・親指を動かすとギシギシした感じがある

などの症状がある方は、「**ドケルバン病**」という腱鞘炎の一種である可能性が高いです。

この症状を放置しておくと、親指の付け根が腫れたり、熱をもったりし、最悪手術になる場合も・・・。

また、掌がしびれる、手のひら側の指がしびれるなどの症状がある人は「**手根管症候群**」である可能性が高いです。

セルフチェックしてみよう

少しでも親指あたりに違和感がある場合、もしくは手にしびれがある場合は、セルフチェックしてみましょう。簡単にできますのでぜひ試してみてください。

「ドケルバン病」セルフチェック

- ・親指を内側に折り曲げてこぶしを作り、手首を小指側に倒してましよう。この時親指の付け根あたりに痛みが出たら要注意です。
- ・手首を直角に曲げた状態で親指を上下に動かしてみましよう。この時親指の付け根から手首に痛みが出るかどうかでもチェックできます。

「手根管症候群」セルフチェック

- ・両方の手の甲を合わせた状態で30秒キープしてみましよう、しびれが出たら危険信号です。
 - ・手首の上の部分をつたき指がしびれるかどうかを調べてみましよう。
- あくまでセルフチェックですので、指や手首に違和感や痛みを感じた場合は病院へ行かれることをお勧めします。

あくまでセルフチェックですので、指や手首に違和感や痛みを感じた場合は病院へ行かれること