

件名：「腱鞘炎ってどんな病気？」をご紹介します！／健康づくり通信 2023.10.27

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.10.27

---

皆様こんにちは！

秋らしい気候が続いていますが、例年よりもかなり早くインフルエンザが流行しているようです。

予防接種を受けたり、うがい・手洗いと規則正しい生活を心がけたりして、しっかり対策を行ってくださいね。

それでは今回は、スマホをよく使う方は要注意な“腱鞘炎（けんしょうえん）”に関するコラムをご紹介します。

★☆☆・…………—

【教えて！沿線のお医者さん！】

スマホの使いすぎでも発症！？

腱鞘炎ってどんな病気？

（兵庫医科大学+阪神電車）

—…………・★☆☆

腱鞘炎は、楽器演奏者やスポーツマンに発症しやすい病気という印象があります。

しかし、パソコンやスマートフォンの普及に伴い、日常生活の中でも手を酷使するシーンが増え、腱鞘炎を発症する人が増えています。

腱鞘炎について、その原因や対処法などを兵庫医科大学の樋口史典先生に詳しく伺いました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/cxYxq>

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□