

# ゲーマーズサム (ニンテンドーサム)

ゲーマーズサム（別名ニンテンドーサム）という怪我は、ゲームのやりすぎで、親指の付け根の関節に起こる腱鞘炎です。

米国整形外科学会は、ゲーマーズサムが増えてきている米国内において、プレイ時間の制限の提言を行っています。



ステイホームでゲームをやりすぎたり、テレワークで普段よりパソコン仕事が多くなると腱鞘炎になることがあります。ゲームのやりすぎによるゲームエルボーというものもあるそうです。これはテニス肘と同じ種類で、肘の外側の筋（すじ）が傷んだものです。



腱鞘炎や肘の筋（すじ）の痛みは悪化するとなかなか痛みの引きにくい怪我です。早期に対処するのが一番！ゲームが原因でも保険適応になるので、安心して接骨院にかかってください。