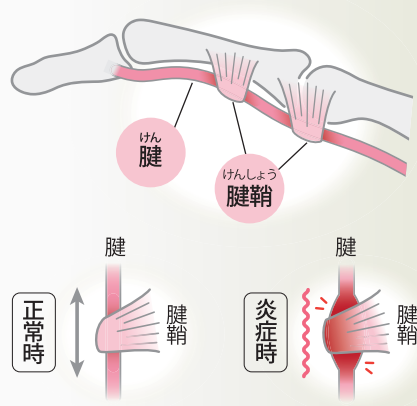


主な手指の病気



A	ヘバーデン結節	第1関節の変形や痛み
B	ブシャール結節	第2関節の変形や痛み
C	腱鞘炎 (①ばね指 ②ド・ケルバン病)	①指の付け根の痛み ②手首の母指側に腫れと痛み
D	手根管症候群	小指以外のしびれ・痛み
E	母指CM関節症	母指の付け根付近に痛み

腱鞘炎のしくみ (イメージ)



近頃少し、
指輪が入りにくい
恥ずかしくて
人前に
出たくない

8月10日は
手(ハンド)の日

健康な手への感謝や手の不自由な人に対する社会的な関心の喚起、手のけが、病気、しびれといった治療を専門に行う手外科の存在を広く知ってもらうことを目的に、一般社団法人日本手外科学会が制定した。日付は「HAND (ハンド)」の語呂合わせから。

なぜか朝は
手がこわばる



更年期世代の女性に多い
手や指の不調
理解を深めて明るく健康的な人生を

女性ホルモンの減少が影響
手指の代表的な疾患

女性ホルモンの減少が影響
女性ホルモンの減少は、性成熟期、更年期、老年期といったライフステージを経験する。現在、日本人の平均閉経年齢は約50歳で、閉経前後5年の計10年間を「更年期」という。更年期にはホルモンバランスの乱れによって心身にさまざまな不調が起こるが、その一つに手指の痛みやしびれ、変形がある。

矢崎医師は「手指の疾患が中高年の女性に多いことは以前から知られていましたが、近年、腱鞘炎や関節内女性ホルモンの一種であるエストロゲンの受容体があることが分かり、手指の不調とエストロゲン分泌量との関係が明らかになりつつあります」と話す。

代表的な手指の疾患には、腱鞘炎や手根管症候群、変形性関節症がある。「ばね指」といわれる屈筋腱鞘炎は、曲げた手の指を伸ばそうとすると指の付け根が痛み、カクツと引っかかる症状が特徴。悪化すると指を曲げることができなくなる。筋肉の力を伝える腱は、細いトンネルのような腱鞘が包み込み、支えている。その腱と腱鞘の間で炎症が起こるのが腱鞘炎だ。手首の親指側に発生する、指を伸ばす腱の腱鞘炎もあり、これを「ド・ケルバン病」という。

手の指の中でも親指から薬指にしびれや痛みが出る場合があり、これは手根管症候群の症状だ。手首の手のひら側にある骨と靭帯(じんたい)に囲まれたトンネル状の器官を手根管といふ、その中を通っている腱の周囲にある滑膜性の腱鞘が炎症を起こ

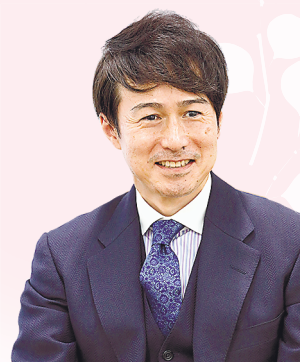
して腫れ、正中神経を圧迫することでしびれや痛みが生じる。

変形性関節症も多く、手指の関節に腫れや痛み、変形が出る。第1関節に出るものを「ヘバーデン結節」、第2関節に出るものを「ブシャール結節」という。関節軟骨が摩耗することで関節の隙間が狭くなり、徐々に骨のトゲが出ていく。自己免疫疾患の一つである「関節リウマチ」と症状が似ていて一見判別が難しいため、専門医に診断してもらいたい。親指の付け根の関節に起こる「母指CM関節症」もある。

ばね指症状を伴う腱鞘炎には、まずステロイド剤の注射を行う。ばね指が起きている軽症の腱鞘炎や初期の変形性関節症は、安静にしておくことが主な対処法という。各疾患、固定や投薬で症状が改善されない場合に手術が必要になることがある。

矢崎医師は「エストロゲンが減少すると、関節の中の滑膜に炎症が起きやすくなる」と考えられています。女性のエストロゲン濃度は25歳をピークに減少し、閉経の数年前からかなり減少します。閉経だけでなく妊娠、授乳などエストロゲン分泌量が大きく減少する時期に手指の不調が多いことから、エストロゲンが関与していると考えられます」と解説する。

更年期症状の理解が大切
不安があれば専門医を受診して



静岡済生会総合病院 副院長、
手外科・マイクロサージャリーセンター長
矢崎 尚哉 先生

三重大学卒業。名古屋大学手の外科学講座からテキサス大学ガルベストン校に留学。名古屋掖済生会病院で約5年間勤務。2014年、静岡済生会総合病院手外科・マイクロサージャリーセンター長に就任。日本手外科学会認定専門医・指導医。名古屋大学手の外科臨床講師。



社会福祉法人聖隷福祉事業団
聖隷健康サポートセンターShizuoka所長
鈴木 美香 先生

浜松医科大学卒業、同大学院修了。臨床現場、米国留学を経て、2010年より現職。婦人科診療、予防医療に従事。予防医学の啓発活動、働く人の健康管理、特に女性のヘルスケアに積極的に取り組んでいる。医学博士、日本産科婦人科学会認定専門医、労働衛生コンサルタント。静岡県立大学客員教授。

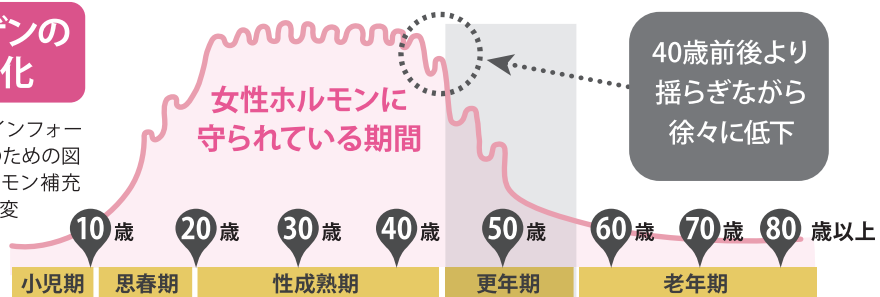
手指の不調を感じたら、一般的な整形外科ではなく、矢崎医師のように手の専門医に診てもらおうと安心だ。腱鞘炎などの診断が正確にされず、矢崎医師のもとを訪れる患者もいるという。月経不順があったり、手指の不調以外にも更年期症状が出ていたりするようなら婦人科を受診も考えようといふ。

鈴木医師は「実際に更年期症状が出てくるようになった時、意外と『更年期障害かもしれないから婦人科に行こう』と思いきや、それ以外の症状が多くなります。それぞれの症状ごとに整形外科や脳外科、精神科などを受診し、異常がないと診断されて混乱してしまう方も多くいます。まずは更年期になったらどういう症状が出るのかを事前に理解しておくことが大切です」と強調する。

鈴木医師によると、更年期症状として、まずほてりなどのホットフラッシュや発汗といった血管運動性の症状を経験する人が多いという。そのほか、手指の痛みをはじめ、骨密度や肌の保水力の低下、ドライアイやドライマウス、動脈硬化、目まが、不眠、全身倦怠(けんたい)感と多岐にわたる。鈴木

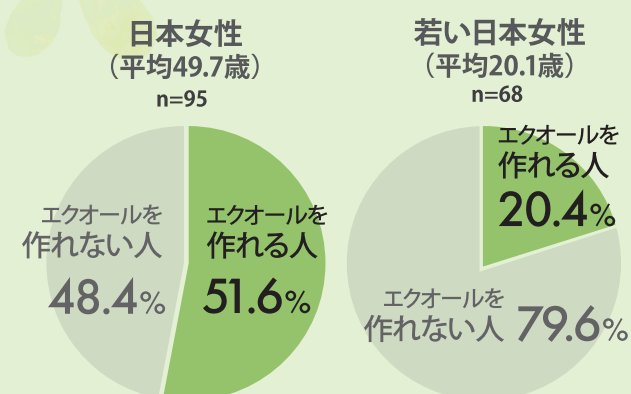
エストロゲンの
量の変化

出典：麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ：ホルモン補充療法、2012より改変



医師は「骨密度の低下は背骨や大腿骨(だいたいこつ)だけでなく、顔の頬の骨も同様です。顔がこけたり目がくぼんだり美容的な影響もあるので、ぜひ早いうちから骨密度にも関心を持っていたらいいと思います」とアドバイスする。

エクオールを産生できる人の割合



出典：内山ら、更年期と加齢のヘルスケア、7(1)、26-31、2008
【試験概要】
対象：日本人女性
評価方法：24時間尿を集め、尿中エクオール排泄量を測定し、産生能を判定した

注目の成分「エクオール」とは

エクオールとは大豆イソフラボンの一種「ダイゼイン」が腸で腸内細菌によって分解された成分。エストロゲンに似た構造を持ち、エストロゲン受容体に結合することでエストロゲンと同じような働きをすると考えられている。

しかし、エクオールは腸内細菌によって産生されるため、腸内でエクオールを作り出す菌を持っているかが重要になる。日本人女性の場

合、腸内で産生できるのは5割ほど。矢崎医師は「体内でエクオールを作れない人はサプリメントなどで直接補うといいでしょう。体内で作れる人でも、大豆食品の摂取状況や体調によっては作れない時もあるので、セルフケアとして上手に取り入れることがお勧めです。その際はエクオールの品質にこだわっているものがないと思いません」と助言する。

閉経前はいつから更年期なのか分からないが、規則正しく来ている月経が2、3ヵ月に1回になるなど、月経不順が始まってきたら既に更年期に入っていると認識していい。更年期症状の対策として、鈴木医師は「生理不順になってきて、いろんな不調が出始めてきたという気が付いたら、エストロゲンを補うようなものの摂取をお勧めです。エストロゲンに似た働きをする成分『エクオール』の健康補助食品(サプリメント)があるので、生活習慣や食生活を整えることに加え、セルフケアの一つとして試してみるのもいいと思います」と話す。

手指の不調においては、ステロイド注射や固定術などの治療法があるが、近年、軽度から中等度の手指の不調

を抱える人がエクオール10mgを継続的に摂取したところ、3ヵ月後には6割近くの人が手の機能や痛みの改善が見られたというデータも報告されている。理論上はエストロゲンの補充療法によって手指の症状を改善する可能性がありますが、乳がんの既往歴がある方などにはその治療ができないことも。そこでエクオールサプリメントの活用も選択肢として挙げられ、特に初期の手指の不調を訴える患者さんには改善が見込めると考えられています」と矢崎医師。昔は「年のせい」や「使いすぎ」で片付けられてしまっていた手指の痛み。正しい知識を身に付け、心も体も健康的に更年期を過ごしたい。

月経不順が更年期のサイン
サプリメントの活用も選択肢

