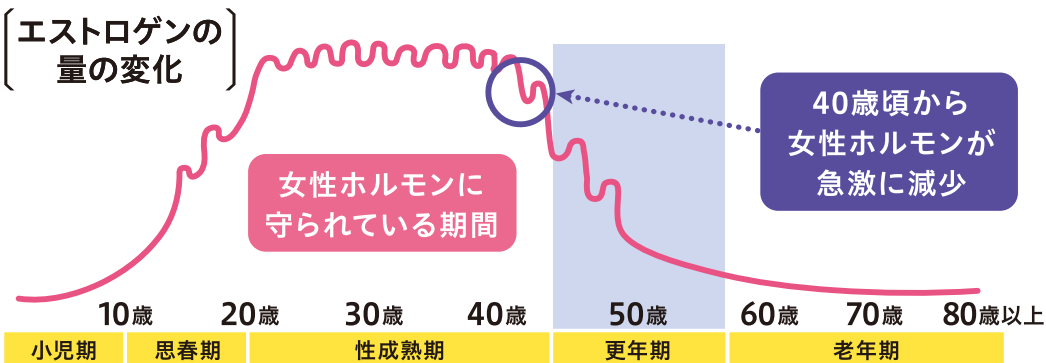


広告



写真提供：鳥谷部医師



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

こうした疾患にはさまざまな原因が考えられるが、かつては手の使いすぎや加齢によるものとされることが多かった。たとえば変形性関節症の痛みを抑える方法は、痛み止めを飲むか、テーピングや手術によって関節を固定するといった方法しかなく、「いざれ動かなくなったら痛みが取れるから、それまで我慢してください」という医師もいたという。

しかし近年になって、女性ホルモンの一種であるエストロゲンの減少が、手指の痛

みや痺れなどの原因になっていることが明らかになってきた。「エストロゲンには腱や腱鞘、腱鞘の滑膜という部位の炎症を抑える作用があります。そのため更年期になって急激に分泌量が減ると、10〜20代の頃には一晩寝ると収まっていたような炎症も、治りにくくなってしまうんです」と鳥谷部医師は語る。「エストロゲンは夜にはたらくことが多いため、朝起きたときにこわばりなどの違和感を覚える患者さんが多くいらっしゃいます」。

手の外科の専門病院として東北の中核を担い、「東北ハンドサージャリーセンター」と称する仙台医療センターの形成外科。形成外科医長である鳥谷部荘八医師のもとには、手指の痛みや痺れ、こわばりなどのトラブルを抱える患者が毎日のように訪れる。なかでも多いのが、更年期以降の世代にあたる40代〜60代の女性たちだ。

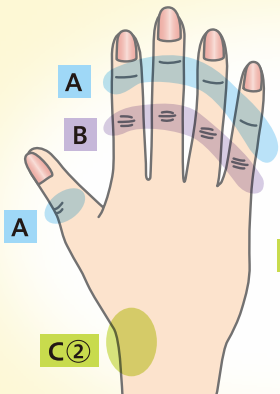
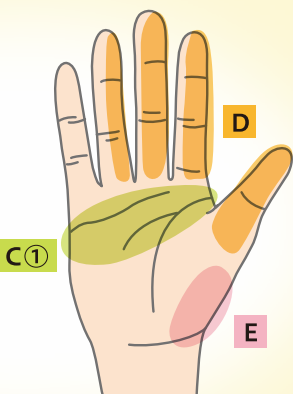
更年期以降の女性に多い 手指の痛みや痺れ

痛みが強い疾患で代表的なのは、腱と腱鞘が擦れ合うことによって炎症が起る「腱鞘炎」。曲げた指が伸ばしづらくなる「ばね指」や、手首の親指側が痛む「ドケルバン病」がこれにあたる。また、指の関節に炎症が起る「変形性関節症」も多い。第一関節に症状が出る「ヘバーデン結節」や、同様の症状が第二関節に現れる「ブシャール結

節」、親指の付け根に現れる「CM関節症」があり、長い間痛みを我慢していると、関節が変形して曲がらなくなってしまう。

一方、痺れが起る疾患としてよく知られているのが「手根管症候群」。手首を通る正中神経が圧迫されることによって起こり、親指から薬指にかけて痛みと痺れを生じる。細かい動作がしづらくなり、放置すると指の感覚が麻痺してしまう場合もある。

（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ドケルバン症候群）	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

女性ホルモンの減少が 影響している可能性も

手（ハンド）の日に受けた 手の健康診断

そこで女性ホルモンの減少が手指の不調の原因と考えられる場合には、大豆と乳酸菌から作られるエクオールサプリメントの摂取を勧めるという。「エクオールという成分は、体内でエストロゲンに似たのはたらきをすることがわかっています。薬ではなく食品ですが、これを飲み始めてから痛みが軽減したという患者さんも多く喜ばれています」と鳥谷部

医師。もちろん、すべての症状がエクオールで緩和されるわけではない。症状が重い場合には、痛み止めやビタミン剤を処方することもあるという。それでも緩和されなければ、炎症を抑えるステロイド注射や手術が必要になることも。自分にとって最適な治療法を知りたいにも、違和感や痛みがあればできるだけ早く近くの整形外科を受診

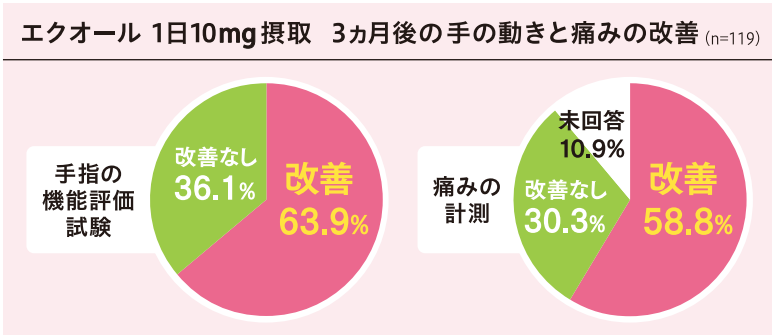
することが大切だ。また、手軽にできるセルフケアや予防法もある。手指を使いすぎたときにはアイスノンなどで関節を冷やすと、炎症を抑えられるという。また草取りなどの握る動作をするときには、あらかじめ関節にテーピングを巻いて曲がりすぎを防ぐことにより、負担を軽減することができる。加えて、飲酒や喫煙によって炎症が治りにくくなるということも覚えておきたい。

手の大切さを意識する「手（ハンド）の日」に、整形外科で手の検診を受けるのもおすすめだ。

注目の成分「エクオール」とは

大豆イソフラボンの一種である「ダイゼイン」が、腸内細菌のはたらきによって変化した成分「エクオール」。女性ホルモンのエストロゲンと構造が近く、体内で大豆イソフラボンからエクオールを産生できる人は更年期症状が軽いと報告されている。日本人女性（平均49・7歳）の場合、エクオール産生者は約50%。ただし産生者であっても腸内細菌のバランスは崩れやすいため、一時的に作り出せなくなる場合も少なくない。

そのため更年期の諸症



出典：日本女性医学学会雑誌2018;25:307-311より改変
提供：四谷メディカルキューブ 手の外科・マイクローサージャリーセンター

ライフステージによって変化し続ける

女性の健康と美容に関する情報サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢を重ねていくために。

大塚製薬の運営するサイトは、医師監修の情報とわかりやすい解説で女性をサポートします。

女性の健康相談窓口

0120-513-993

受付時間 9時～17時（毎日受付）※2022年9月以降は、土・日・祝除く
※上記の窓口では、医師・医療機関のご紹介は致しかねますのでご了承ください



更年期・女性の健康に関する情報サイト



【更年期ラボ】

コンテンツ紹介

- 更年期の症状・対策
- 手指の不調を相談できる施設検索
- セルフチェック
- 更年期お役立ちニュース など

更年期ラボ

検索

<https://ko-nenkilab.jp/>
※スマートフォンでもご覧いただけます。



仙台医療センター形成外科手外科
東北ハンドサージャリーセンター

鳥谷部 荘八 医師

1995年 秋田大学医学部卒業
1998年 東北大学形成外科入局
2010年 仙台医療センター形成外科手外科
医長・診療科長

日本形成外科学会専門医・指導医、日本手外科学会専門医・指導医・代議員
東北大学臨床教授・東北医科薬科大学臨床教授
秋田大学医学部・岩手医科大学非常勤講師

手外科医師3名による
パネルディスカッション
動画を配信しています。



今すぐ
チェック！



「手（ハンド）の日」とは？

一般社団法人日本手外科学会が制定した記念日で、8と10の語呂合わせで「手（ハンド）の日」。健康な手を持っていることへの感謝や、手の不自由な人々に対する社会的関心の喚起、肘から手指にかけて起こる怪我や病気、痺れなどの治療を専門に行う手外科医の存在を広く知ってもらうことなどを目的とする。