

# 女性に多い「手指の不調」放置すると“変形”も!?



皆さんは手指の痛みやしびれ、腫れ、そして変形などのつらい不調が「40代以上の女性に特に生じやすい」という事実をご存じですか？これらの不調について、以前ならほとんどの人が「年齢のせい」「使いすぎ」と根本的な改善を諦めざるを得ませんでした。しかし近年は、状況が大きく変化しつつあるのだとか。そこで発症のメカニズムや対処法について「手の外科」を専門とする二人の医師に話を聞きました。

## — 手指の不調で受診される方の特徴は？

**小川** 私が診察を担当してきた患者さんの大半は40代後半から70代、つまり更年期（閉経の前後10年間）以降の女性です。

**原** 近頃は新聞やインターネットで得た情報から「ハーバーデン結節じゃないでしょうか？」というふうに、具体的な病名を挙げて相談に来られる方も増えてきましたね。

## — 症状の原因として考えられるることは？

**小川** 仕事や家事で長年にわたって手指を酷使することは一因となり得ます。

**原** 農業に従事される方、特に梨などの果樹園で働く方はハ

サミを使う作業も多いので、腱鞘炎や変形性関節症を患われる方が多いです。

**小川** また別の原因として、更年期に伴う女性ホルモン「エストロゲン」（裏面参照）の低下も挙げられますね。

**原** 実は私自身もハーバーデン結節を発症しているのですが、最も強く症状が出ているのは、利き手でない左手の小指なんですよ。こうしたケースは「使いすぎ」では説明できませんから、エストロゲンが低下した影響と考える方がより自然でしょう。

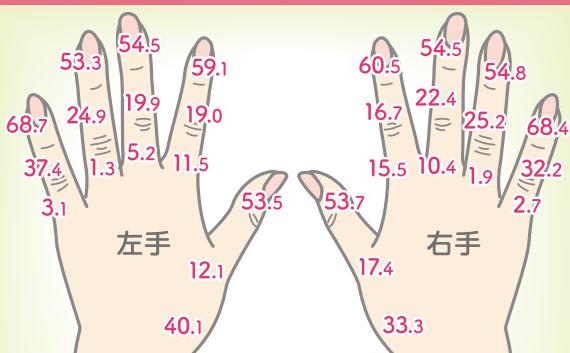
## — 手指に不安を覚えている方にメッセージを。

**小川** 手指の不調は遺伝しやすいといわれるので、まずはお

母さんやお祖母さんに症状がないか尋ねてみてください。もし家族歴があるなら、そうでない方よりも発症するリスクが高い場合、草むしりなどの手指に強い力のかかる作業はしばらく控えてください。「エクオール」（裏面参照）を含有するサプリメントを活用するのもよいですが、その場合はきちんと検証がなされた信頼できる製品を選んでいただきたいですね。また病院にかかる際は日本手外科学会のWebサイトをご覧になって、手の外科の専門医を受診されることをお勧めします。

**原** 痛みなどが強い場合、草むしりなどの手指に強い力のかかる作業はしばらく控えてください。「エクオール」（裏面参照）を含有するサプリメントを活用するのもよいですが、その場合はきちんと検証がなされた信頼できる製品を選んでいただきたいですね。また病院にかかる際は日本手外科学会のWebサイトをご覧になって、手の外科の専門医を受診されることをお勧めします。

関節ごとの変形性関節症の有病率(%)



出典／「整形・災害外科」61巻5号（金原出版）

## 主な手指の病気

- ◆ ハーバーデン結節 … 第1関節の変形や痛み
- ◆ ブシャール結節 … 第2関節の変形や痛み
- ◆ 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

左記の他にも  
いくつかの  
種類があります。



日本手外科学会のWebサイトでは、手外科の疾患について詳しく解説しています。



原 友紀 医師

筑波大学 医学医療系整形外科  
講師

専門：手外科・上肢機能再建  
日本整形外科学会専門医  
日本手外科学会専門医・代議員

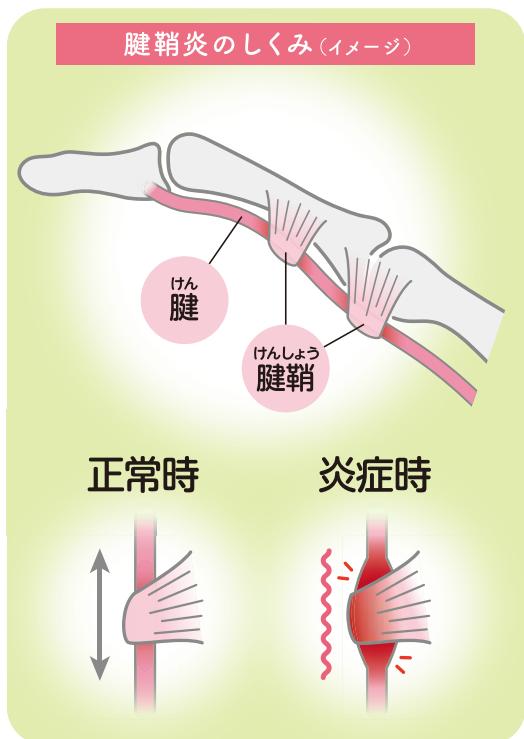
小川 健 医師

J A茨城県厚生連総合病院  
水戸協同病院

筑波大学 医学医療系整形外科  
准教授

専門：上肢機能外科・スポーツ医学  
日本整形外科学会専門医  
日本手外科学会専門医

# 腱鞘炎や指の変形 一体なぜ起きる?



私たちには日頃、骨を引っ張る「腱」と滑車のような役割を果たす「腱鞘」の働きによって指を曲げています。しかし腱が腫れ太くなったり、腱鞘が厚くなったりすると指の動きが妨げられ、指の付け根あたりに痛みや腫れが生じます。この状態を「腱鞘炎」といいます。人によっては、指を曲げようとして引っかかり、伸ばそうとするとカクツと伸びる弾発現象(ばね指)という症状に悩まされることもあります。

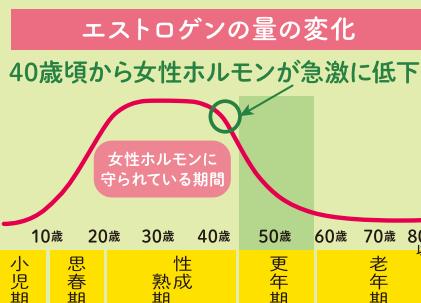
手指の不調にはまた「変形性関節症」という、関節が変形していく疾患もあります。症状が第1関節に出るものとヘバーデン結節、第2関節に出るものとプーシャー結節といいますが、いずれも関節の働きを支える「滑膜」に炎症が起きることで生じます。初期においては「こわばり」「押したり何かを持つたりすると痛い」といった症状がみられ、そのまま放置して数年経つと、見た目にも分かるような変形が起き、指の動きも悪くなります。

女性ホルモンの一つに、卵巣から分泌される「エストロゲン」があります。エストロゲンは生殖や子育てを行う上で欠かせないものである一方、全身の健康に関わる多彩な働きも持っています。腱の周りや関節の中にいる滑膜の炎症を抑制するというのもその一つ。しかし、更年期以降はエストロゲンが急激に低下するため、そうした働きが失われてしまうのです。このことは手指に不調が生じやすくなる一因となります。

そこで注目されるのが「エクオール」です。大豆イソフラボン

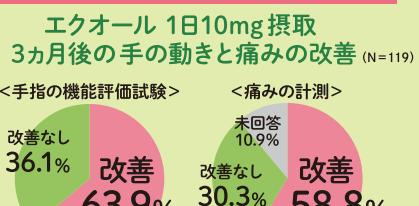
の一種であるダイゼインが腸内細菌によって代謝されて產生されるこの成分には「エストロゲンによく似た働きをする」という特長があります。エクオール10mgの摂取によって手指はもちらん、皮膚や骨密度、のぼせなど誰もがエクオールを作り出せる訳ではないため、専用の検査キットでご自分の産生能を調べてはいかがでしょう。人生100年といわれるいま、女性の健康をサポートするエクオールに、私たち医師も注目しています。

## 大豆由来の成分 「エクオール」に注目



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

### エクオール摂取後の改善率



出典／日女性医学誌 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

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。



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
- 更年期に対する調査
- 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。

