



手、痛くないですか？

へんけい せい ゆび かん せつしょう
— 変形性指関節症 —

京都大学医学部附属病院リハビリテーション科 教授 池口 良輔

企画：
日本医師会

No. 597

手指の関節に痛みが出て ゴツゴツしてきたら

指の第1関節や、親指の根元の関節に痛みが出てきたら、変形性指関節症かもしれません。指の関節にある軟骨がすり減ることによって関節が変形して、痛みや動かしにくさを引き起こす病気です。昔からある病気で、第1関節の変形は1800年代に報告したイギリス人から名前をとってヘバーデン結節、第2関節の変形はフランス人からとってブシャール結節、親指の根元の変形はCM関節症と呼ばれます(図)。



図 変形性指関節症

どうして変形するの？

指の関節の軟骨がすり減るのは、さまざまな原因が重なって起きるといわれています。一般的に理解しやすい原因としては、使いすぎや年齢ですが、使いすぎていない人や若い人にも認められることもあり、単純なものではありません。遺伝や肥満などとの関係も研究されていて、女性ホルモンの減少とも関係があります。



治療やセルフケアは？

初期の段階では、テーピングをしたり、夜間に副木で固定することで、一定の効果があります。進行してきて変形や痛みが強くなれば、手術の選択肢もあります。

セルフケアとしては、指先だけを強く使う動作をすると小さな関節に負担がかかり、痛みや変形の原因になるので、草むしりなどの指先だけを繰り返すような動作は避けましょう。腕には手首や肘の大きな関節もあるので、それらで力を分散するように、つまり腕全体を使って動作するよう心掛けると良いでしょう。

