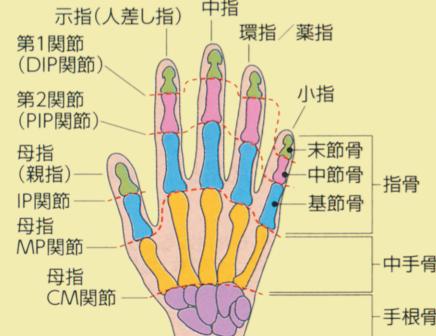


痛みや変形が起こる手指の病気。

手を構成する関節・骨



覚えておきましょう

手指の病気の主な病態

関節の変形や炎症が起こる部位によって症状や治療法が異なる。日頃からチェックしておこう。

【ハーバーデン結節／ブシャール結節】

指の第1関節に支障が出るハーバーデン結節、第2関節が変形するブシャール結節。両方の関節に症状が出る場合もある。



できていますか

感染症の予防は手洗いから!

新型コロナウイルスをはじめ感染症の予防には、まずは一人ひとりの心掛けが大切。予防の基本はこまめに手洗いを敢行すること。爪も短く切っておきたい。

- ①流水でよく手を洗う。
 - ②両手を洗うのに十分な石けんをつけ、手のひら、指の腹面を洗う。
 - ③手の甲と指の背を洗う。
 - ④指の間や親指の付け根も洗う。
 - ⑤指先、爪の間も洗う。
 - ⑥手首もグリリと洗う。
 - ⑦流水でよく洗い流し、しっかり乾燥させる。
- *できれば2度洗いで菌やウイルスを洗い流すことが効果的。

知っておきましょう

【診断】親指の付け根を抑えたとき

『治療』痛みが強く、日常生活に支障をきたすようであれば、人工関節の手術を行う場合もある（検査や診断についてはハーバーデン結節と同様）。

【母指CM関節症】

『症状』親指の手前の甲の骨（第1中手骨）と手根骨と呼ばれる手首の小さい骨（大菱形骨）の間にある関節（第1手根中手骨関節＝CM関節）が、ものをつまむ、ペットボトルや瓶のフタを開けるといった動作で痛みが出来る。進行すると親指が動きにくくなり、変形が外見からもわかる。『原因』使いすぎたり、加齢に伴つたりして発症。脱臼や骨折後にも起こることがある。関節軟骨がすり減り、進行すると亜脱臼を起こす。

の痛みや運動痛のチェック。レントゲン検査による変形の有無を確認。

『治療』湿布の使用、装具による固定などのほか、関節内注射、痛みが出る動作を避ける指導などの保存療法を行う。疼痛が強ければ関節固定術、関節形成術などの手術療法も。

■腱などの疾病

【ドケルバン病（狭窄性腱鞘炎）】

『症状』手首の親指側の腫れと痛みが特徴。親指側の腱鞘が炎症を起こして動きがスムーズでない。

『原因』男女比は1対7の割合で、日常的に手をよく使用する人に多い。妊娠時や産後、更年期の女性、スポーツマンやパーソンなどで指をよく使う仕事の人みられる。

『診断』親指を内側に入れて握りこ

A 一般的に「手」とは手首から指先までを言うことが多いですが、前腕（ヒジから指先）までを指すこともあります。人間は手を使い、母指（親指）の動きが可能になることで脳の大脳皮質が発達し、さまざまな動きができるようになったと言われています。手指を使うことで脳細胞に刺激を与え、脳の活性化へつながっているのです。手指は道具を用いる、表現するといった生活するうえで欠かせない器官で、主に次のような機能があります。

①運動機能
圧排動作（押さえる動作など）、把握動作（握り、つかみ、つまみ、引っかけ

Q 手指の機能について教えてください。

A 指先までを言うことが多いですが、前腕（ヒジから指先）までを指すこともあります。人間は手を使い、母指（親指）の動きが可能になることで脳の大脳皮質が発達し、さまざまな動きができるようになりましたとされています。手指を使うことで脳細胞に刺激を与え、脳の活性化へつながっているのです。手指は道具を用いる、表現するといった生活するうえで欠かせない器官で、主に次のような機能があります。

Q 教えてください。

Q 教えてください。

A 指先までを言うことが多いですが、前腕（ヒジから指先）までを指すこともあります。人間は手を使い、母指（親指）の動きが可能になることで脳の大脳皮質が発達し、さまざまな動きができるようになりましたとされています。手指を使うことで脳細胞に刺激を与え、脳の活性化へつながっているのです。手指は道具を用いる、表現するといった生活するうえで欠かせない器官で、主に次のような機能があります。

痛みや変形が起こる手指の病気。中年女性に多く、関節リウマチとの鑑別を。

手指の関節が腫れたり、瓶のフタを開けるときに痛みがあるなど、中高年の女性に多い手指の疾患。安静にしていれば症状が出なくても、進行すると日常生活にも支障がある場合も。また、関節リウマチとの鑑別も重要です。

手指の疾患について、垂水区の三輪整形外科クリニック院長三輪啓之さんにお話をうかがいました。



手指の関節が腫れたり、瓶のフタを開けるときに痛みがあるなど、中高年の女性に多い手指の疾患。安静にしていれば症状が出なくても、進行すると日常生活にも支障がある場合も。また、関節リウマチとの鑑別も重要です。

手指の疾患について、垂水区の三輪整形外科クリニック院長三輪啓之さんにお話をうかがいました。



回答者

三輪整形外科クリニック 院長
三輪啓之さん／みわ・ひろゆき

2004年岡山大学大学院(医科)卒、2004年佐用中央病院整形外科医員、2005年岡山大学整形外科教室医員、2007年社会福祉法人岡山済生会総合病院整形外科副医長、2012年医療法人公仁会 姫路中央病院整形外科副医長、2015年特定医療法人 誠仁会 大久保病院整形外科医長、2016年医療法人社団三輪整形外科クリニック開院。日本整形外科学会専門医、認定リウマチ医など。<http://miwa-seikeigeka.clinic>

の痛みや運動痛のチェック。レントゲン検査による変形の有無を確認。

『治療』湿布の使用、装具による固定などのほか、関節内注射、痛みが出る動作を避ける指導などの保存療法を行う。疼痛が強ければ関節固定術、関節形成術などの手術療法も。

■腱などの疾病

【ドケルバン病（狭窄性腱鞘炎）】

『症状』手首の第1関節が変形する変形性関節症。第1関節が赤く腫れ、曲がるなどの症状があり、親指にもみられる。痛みがあるため強く握ることができない。水ぶくれ（ミューカスシスト）がみられることがある。

『原因』女性ホルモンとの関係が指摘されており、40歳代以降の女性に多いが詳しい原因是わかっていない。よ

ぶしをつくり、手首を小指側に曲げると痛みが強くなるのが特徴（フィンケルシュタインテスト）。

『治療』局所安静で刺激を少なくする。湿布や装具で固定。腱鞘内ステロイド注射が有効。短期間で再発の場合は手術療法もある。

【母指MP関節韌帯損傷】

『症状』母指のMP関節（手指の付け根の関節）に腫れや痛みがあり、モノをつまんだり、フタを開ける動作で痛み、力が入らない。

『原因』母指の横方向に強い力が加わったことによる韌帯断裂。スキーのストックを持つての転倒で受傷など。

『診断』母指MP関節を押したり動かした時の痛みをチェック。横方向へ力を加えた状態のレントゲン検

A 手指の病気は命に関わるような病気ではありませんが、最初に述べたように日常生活に大きな関わりがあるので、手の使いすぎやケガなどは要注意。日常的なケアにはマッサージなどで血行をよくすることなども有効です。

痛みや炎症がある時は関節リウマチとの鑑別も重要です。症状の経過や治療法が異なるので、専門医を受診し的確な診断が大切です。

Q そのほか日常注意することを教えてください。

A 手指の病気は命に関わるような病気ではありませんが、最初に述べたように日常生活に大きな関わりがあるので、手の使いすぎやケガなどは要注意。日常的なケアにはマッサージなどで血行をよくすることなども有効です。

痛みや炎症がある時は関節リウマチとの鑑別も重要です。症状の経過や治療法が異なるので、専門医を受診し的確な診断が大切です。

Q そのほか日常注意することを教えてください。

A 手指の病気は命に関わるような病気ではありませんが、最初に述べたように日常生活に大きな関わりがあるので、手の使いすぎやケガなどは要注意。日常的なケアにはマッサージなどで血行をよくすることなども有効です。

痛みや炎症がある時は関節リウマチとの鑑別も重要です。症状の経過や治療法が異なるので、専門医を受診し的確な診断が大切です。