

手指の痛み、こわばり、腫れに、お悩みではありませんか？



ヘバーデン結節の症例。この場合特に中指の第一関節に変形が見られる(画像提供: きくち整形外科)。

その不調、女性ホルモンの変化が原因かもしれません。

手指の関節が痛む症状を「手芸で酷使してきたから」とお考えではないでしょうか。近年の研究では、あるホルモンの減少が関連している可能性もあることが明らかになってきているようです。詳しいお話を、手外科専門医の菊地淑人先生にうかがいました。



菊地 淑人 Kikuchi Yoshito
(きくち整形外科院長・医学博士)
慶應義塾大学医学部卒業。平成18年に調布市深大寺にて「きくち整形外科」開院。特に手外科を専門とし、遠方からの患者も多い。日本整形外科学会、日本手外科学会、ほか所属。

—手芸をする方には、手や指に痛みを抱えている方がたくさんいます。手指の不調にはどのようなものがありますか。

菊地 ばね指などの腱鞘炎や、ヘバーデン結節などが代表的な疾病として挙げられます。リウマチも有名ですね。疾病ごとに痛みの出る部位が異なりますから、レントゲン検査も併用して判断していきます。

—ヘバーデン結節というのは？

菊地 指の第一関節が変形して、腫れや痛みを伴う症状です。初めは、手のむくみやこわばりが気になる、物をつまみにくい、ビンやペットボトルのふたを開けたりするときに痛い、などの日常の動作で不調を感じられたりして来院されることが多いです。進行してくると変形が明らかで、特に女性は見た目が気になってきますし、痛みも強くなります。ちなみにリウマチは第二関節に現れることが多い、レントゲンに加え、血液検査を行い鑑別しますが、手指の変形の多くはリウマチではありません。

—女性に多いのですか？

菊地 男性もなりますが、50代以降の女性が圧倒的に多いですね。更年期にグンと増える印象があります。更年期にはエストロゲンという女性ホルモンが減ることが知られていますが、これが手指のむくみや関節炎による痛みにも関連していることが分かってきていま

す。また、ヘバーデン結節は家族歴も関係しているといわれています。

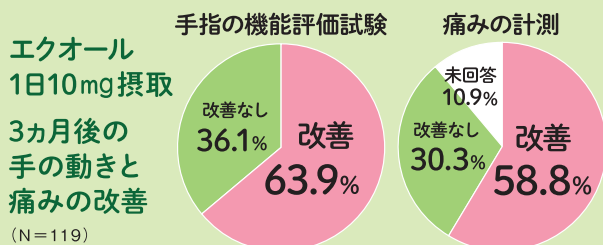
—手指を酷使し過ぎる以外に原因があるというわけですね。

菊地 縫い針を持つ作業が多いことなどからすると、使いすぎも原因のひとつと考えられますので、痛みが強い時は指を休めることも大事です。エストロゲンの減少に対しては、特に婦人科において、ホルモン補充療法(以下HRT)が行われます。一方でHRTは、乳がんや子宮体がん、血栓症のリスクがある方など、慎重な管理を必要とする場合もあります。そこで、エストロゲンとよく似た働きをするエクオールという大豆由来の成分が注目されています。エクオールは、大豆イソフラボンが腸内細菌によって変換され作られます。大豆アレルギの方以外には安心して紹介しています。

—代わりに大豆や納豆を食べても？

菊地 大豆イソフラボンからエクオールを作る人は、日本人で約半分といわれており、また、腸内環境は日々変動するので、

エクオール摂取後の改善率



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・マイクロサージャリーセンター

作れる体質の人でもエクオールを作れない日もあります。大豆製品には体によい様々な栄養が含まれますが、エストロゲンと似た作用を期待するのであれば、エクオールをサプリメントとして直接摂る方法もあります。

—ヘバーデン結節にはどのような対策をすればよいのでしょうか。

菊地 まず、痛みが強い場合は指を使い過ぎないことです。当院では、テーピングで指への負荷を減らす指導や、漢方を処方することもあります。「年のせい」「ずっと手を酷使してきたせい」と諦めず、セルフケアの一つとしてエクオールを試してみてもよいかと思えます。手指関節の痛みにおいて、「1日10mgのエクオールを継続摂取することで約6割の方の手指の痛みが改善した(上図)」というデータもあります。さらにエクオールには、ほてりの改善や骨密度の低下を抑えるなどの効果も期待されているので、更年期以降の健康を考える上でもおすすめです。

—手指の不調を感じられている方にメッセージをお願いします。

菊地 つらい場合はがまんせずに、整形外科に受診してください。「日本手外科学会」のWebサイトでは、手指の疾患についての解説や、「手外科専門医」のリストが載っています。お近くの手外科専門医を探して、相談してみてくださいね。

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

KO-NEN KI.Lab

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
 - 手指の不調について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。