

小さな不調Q&A

放っておいて大丈夫？

今月の小さな不調⑦

瓶の蓋が開けられない



手は案外人目が気になる器官
痛みがやがて鎮まっても、
関節や腱が変形してしまうと厄介

手が痛くて瓶の蓋が開けられなくなったり、ネックレスの留め金をはずすのに手間取ったりするとき、年を意識させられますね。気がつくのと、周りに自分も含め、「お婆ちゃん」の病氣、と思っていた手指のしびれや痛み、変形に悩んでいる同世代の女性が意外に多いのに驚かされます。単なる筋肉痛でいずればよくなるのか、それとも医者に診てもらおうようなれつきとした故障なのか、気になるどころです……。



答える人
平瀬 雄一先生
四谷メディカルキューブ 手の外科センター長

ひらせ ゆういち '56年生まれ。東京慈恵会医科大学卒。米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校に留学し、Harry Buncke教授に師事する。帰国後、東京慈恵会医科大講師、同医大柏病院形成外科医長、埼玉成恵会病院(埼玉手の外科研究所)形成外科部長などを経て、2010年より現職。日本手の外科学会専門医。日本形成外科学会認定医。
四谷メディカルキューブ：東京都千代田区二番町7-7
☎03-3261-0401
<http://www.mcube.jp/>

▼手のトラブルは女性のほうが多い
そうですが、女性のほうが筋力が弱いからでしょうか？

「手の病氣は100以上もあります。が、先天性の病氣や交通事故などによるもの以外は、腱や靭帯や関節などが変性する「変性疾患」と呼ばれるもので、数としてはこちらが圧倒的に多いのです。その変性疾患の患者さんの8割が女性で、年齢的には40代から増え始め、50代がピークになっています。実際、今日の午前中の外来患者さんは20数名でしたが、男性はたった2人。これは、特に日に限った傾向ではありません」

▼なぜ女性に、しかも更年期前後の年代の女性に手の変性疾患が出やすいのですか？

「変性疾患は使いすぎによる「磨耗」によって起こります。磨耗は、重いものを持つとか、ぶつけたたりすることと起こるのではなく、ご自身でも原因が思い当たらないほど些細なこと——手芸、草むしり、マウスやキーボードの操作、書類めくり、ゴルフの練習など——を繰り返すことで生じます。その磨耗を促進する第一の要因は「エイジング」です」

▼やっぱり「年のせい」というのは、本当なのですね……。

「そう言ってしまうと身も蓋もありませんが、10代のとき100mを15秒代で走れた方も、50代ではその倍の30秒かかるかもしれないのと同じことです。これまで同じ動作を100回繰り返しても何でもなかったのに、30回で疲れを覚えるようになっていく、というのがエイジングです」

使いと炎症が起こりますが、女性は40代半ばあたりからいわゆる更年期にさしかかり、女性ホルモンの分泌が急激に低下していきます。

女性ホルモンには炎症を鎮める抗炎症作用がありますが、分泌量が減れば、当然、消炎効果も小さくなってしまいます。それで手のトラブルは、更年期前後の女性に多いのです」

▼瓶の蓋が開けにくいなどの手のトラブル状態を放置していると、病氣へ移行してしまうのですか？

「いえ、手を使うのを控えたり、炎症を鎮めたりがうまくいけば、一時的なトラブルで終わってしまうこともよくあります。ところが「何かちょっと変だな」と感じて、我慢できないほどではなかったり、見た目にはそれほど変化がなかったりすれば、大半の方が何もせずにやり過ごすでしょう。手がおかしいぐらいで仕事を休んだり、安静にしようとは、なかなか思わないものだからね」

▼筋肉痛だと勝手に診断しているかもしれませんね。

「自然治癒がうまくいかなくて炎症が進むと、しびれや痛みが激しくなつて、症状が消える期間がなくなつてきます。やがて、包丁やお箸が持てなくなつたり、シャンプーもできなくなつたりなどの支障が出てきて初めて、治療を受けようかと思われようのです」

▼その間に病氣が進行して、治りにくくなることもあるのですか？

「炎症が激しくても、腱や靭帯や骨などに不可逆性の変性(元の状態へ戻らない変化)が起こる前なら、外

病名	こんな症状が出たら……	放置していると……
腱鞘炎	ばね指 ●指を動かそうとするとひっかかるような感じがする。 ●指を動かすとカクンと音がする。 ●母指や中指に起こりやすい。	●痛みがひどくなり、指が曲がったまま伸びなくなる。 ●ペンを持ったり、ボタンを留めたりができなくなる。
	ドケルバン病 ●手首の母指側に腫れと痛みが出る。 ●母指を内側に入れて握りこぶしをつくり、手首を小指側に曲げると痛みを感じる。	●母指を動かせなくなるので、日常生活に支障が出てくる。
手根管症候群	●母指～薬指の半分ぐらいまでがしびれたり、痛みだりする。 ●症状は夜間や明け方に強く出ることが多い。	●母指の付け根の筋肉が痩せてきて、母指とほかの指を使う細かい作業がボタン掛けなどができにくくなる。
ヘバーデン結節	●指先の第一関節が腫れたり、曲がったりして痛み。	●痛みのために指を使う細かい作業がしづらくなる。 ●関節が亜脱臼を起こして曲がってくる。



科的な治療なしで対処できます。ただし、関節が亜脱臼を起こしたり、軟骨が磨り減ってしまった場合などには、腱や靭帯を切ったり、関節を固定する手術が必要になることがあります。

保存治療が可能な段階で専門的な治療を受ければ手術の必要はありませんが、いずれにしても早期発見・早期治療が大切です」

手の外科専門医なら、簡単な検査と問診だけで、正しい診断を下さませ

▼更年期世代の女性に多い手の病気にはどんなものがありますか？

「表を参照していただくかわかりやすいと思いますが、代表的なものは腱鞘炎で、これには指の関節に起こるばね指と、手首の母（親）指側の付け根に起こるドケルバン病があります。次に多いのが手根管症候群で、

瓶の蓋が開けられない

悲観しているより、自分でコントロールしていくことが大事だとわかりました



北島たか子さん(52歳)

ピアノ教師
北島たか子さん(52歳)
音大でピアノを専攻し、卒業後ピアノ教師に結核して2人のお嬢さんを育てながら、現在に至るまで仕事を続けています。2年前に趣味でハーブを習い始めたものの、手指の関節の腫れと痛みのために、現在は中断。ヘバーデン結節と診断され、関節の変形がすべての指に広がってきています。

北島 1年ほど前の朝、指があまりに痛くて目が覚め、左中指の関節が真っ赤に腫れているのに気づきました。今は、このように腫れがいろいろな関節に広がっていますが、そのときは1カ所だけでした。

平瀬 北島さんは、ヘバーデン結節と診断されているんですね。

北島 はい。初めて聞いた病名で、この病気についての知識はまったくありませんでした。近所の整形外科へ駆け込んだところ、湿布したり、

電気で温めたり、痛みが激しければ飲み薬といった治療しかないと言われたのですが、それ以上にショックだったのは、「痛みは4年ぐらいで消えるけれど、お婆さんのような指になっちゃうのはかわいそうだね」という先生の言葉でした……。

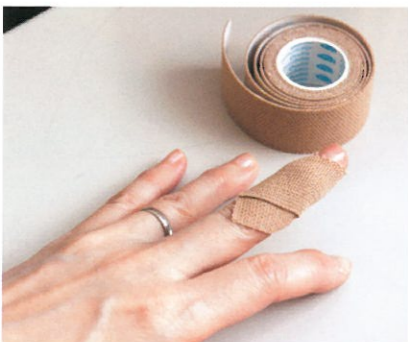
平瀬 確かにヘバーデン結節は、何も治療しなくても数年たつと痛みは消えます。それは軟骨が破壊されて勝手に骨と骨がくっついて関節が固定したり、完全に脱臼するからです。



痛みは消えても関節が脱臼を起こした状態となるので、外見はいわゆる「お婆さんの手」状態になってしまうのです。

北島 この病気を知ってから、お友達の何人かと同じような変形があるのに気づきました。あまり痛みがないせい、第一関節が太くなったのは年のせいと思っていた人が多かったのです。私の場合はハーブを習い始めたのが原因だと思つたので、ピアノの仕事を優先させて、趣味のハーブの練習は諦めました。

平瀬 北島さんもそうですが、患者さんは受診されるとき、3年前に車のドアに手をぶつけて、とか、1年前に転んで手を突いて、などと、ご自分で『物語』を作つて来られます。ですが骨折以外、原因はそんなにはつきりしたのではなく、エイ



テープはぐるっと回して留めると、関節から先の血行が悪くなるので、斜めがけにして留めるのがコツです。テープはスポーツショップで手に入ります。

そうと思えば動くけれど、無駄な動きはしない、というのがテーピングの意義です。もう一つは、この病気で冷え症があると症状が悪化するの、血行をよくするビタミンEを飲むことをお勧めします。

北島 ビタミン剤なら飲むのに抵抗はありませんね。マッサージや鍼灸はどうですか？

平瀬 急性期が過ぎると慢性期へ移行します。その時期に血の巡りをよくする療法を取り入れることは悪くないと思います。

北島 最後にお聞きしたいのですが、この病気が娘たちにも出やすいでしょうか？

平瀬 遺伝との関係を心配されているのだと思いますが、顔や体型が親と似る程度の関連はあっても、娘さんたちに必ず出るわけではないので、あまり気になさることはありません。

▼自分でしたほうがよいことはありますか？

「手を使いすぎた、熱っぽい……と感じたら、ともかく患部を冷やしてください。氷では冷たすぎて長くつけておけないので、流水に手を5分ぐらいさらしたり、冷湿布を使ったりして、炎症を早く鎮めることに努めましょう。ドケルバン病歴20数年というパティシエの方も、仕事後、手を水道水にさらすという自己ケアだけで、きちんと仕事をこなせるまでになっていました」

▼安静にばかりしていると、関節が固まってしまうのでよくない、という話も聞きますが……

「安静を守るのは、あくまでも痛みや腫れがひどい急性期に限つてのこと、ある程度症状が鎮まつたら、無理のない範囲で動かすことも必要です。関節に負担がかからない程度の運動を行うと、拘縮予防に効果があります」

さらにヘバーデン結節も閉経前後に多く発生します(上表にはありませんが、ヘバーデン結節とよく似たブシャール結節―こちらは指先から2番目の関節が膨らんで指が曲がってくる病気―も、この時期に多く見られます)。

▼どの病気が診断するためには、いろいろな検査が必要でしょうか？

「検査というとレントゲンやCTなどを想像されるかもしれませんが、専門家なら、ここを触れば痛がる、こういった指の動きがしにくいといったポイントがわかっていますから、それらに問診を組み合わせればほぼ診断が下せます。もちろん、関節の変形の度合いなどを見るためにレントゲン写真を撮ることもあります。画像診断はあくまでも補助的なもので、どんなケースでも必要というものではありません」

▼手の専門家というのは外科医でよいのですか？

「外科は扱う範囲が非常に広い分野なので、例えば患者さんから、手がしびれる」という訴えがあったとき、頸椎の専門家なら首のレントゲンを撮つて、こことがズれているから牽引しましょう」となりがちです。それで何年間も治療を受けてきたが効果がなかった、という話をよく耳にします。ところが我々のような手の専門家なら、まず手根管症候群を疑つてもうラテストを行い、間違いなく手根管症候群だという診断を下し、それに適した治療を行うことができます。

を、手は手の外科医を受診されることをお勧めします」

まずは安静にして冷やします
薬で苦痛は軽減できます
手術は最終手段です

▼手の病気はどんなふう治療するのですか？

「治療法は順を追つて、①安静・固定②薬物療法③手術があります。赤くなつて腫れて痛むような急性期の場合は、できるだけ手指を使わないようにすることが大切で、患部を動かさないように、テープを巻いたり、固定器具をつけたりすることがあります」

▼安静にばかりしていると、関節が固まってしまうのでよくない、という話も聞きますが……

「手を使いすぎた、熱っぽい……と感じたら、ともかく患部を冷やしてください。氷では冷たすぎて長くつけておけないので、流水に手を5分ぐらいさらしたり、冷湿布を使ったりして、炎症を早く鎮めることに努めましょう。ドケルバン病歴20数年というパティシエの方も、仕事後、手を水道水にさらすという自己ケアだけで、きちんと仕事をこなせるまでになっていました」

▼安静にばかりしていると、関節が固まってしまうのでよくない、という話も聞きますが……

「安静を守るのは、あくまでも痛みや腫れがひどい急性期に限つてのこと、ある程度症状が鎮まつたら、無理のない範囲で動かすことも必要です。関節に負担がかからない程度の運動を行うと、拘縮予防に効果があります」

▼やはり「餅は餅屋」なのです。とくに手は、皮膚、腱、神経、血管、骨などの重要な組織が狭い中に複雑に配置されている器官ですし、治療に使うピンセットやハサミなどの用具も、ほかの外科で用いるものとはまったく別のものです。そこで、手の組織の特性を熟知して、かつ、専用の用具を使いこなす手の外科専門医を受診するのが望ましいのです」

▼そういう専門医がいることは、あまり知られていないのでは。どうやって探したらよいでしょうか？

「日本手の外科学会(5月中旬から『一般社団法人・日本手外科学会』と名称変更予定)では、全国で数百名の手の外科専門医を認定しています。ホームページ(<http://www.jshh.org/>)を参照すれば、お近くの専門医を探ることができます」

▼手指の関節の痛みというと関節リウマチが知られていますが、これも手の外科専門医を受診すればよいのですか？

「関節リウマチの初期症状は手のこわばりや手指の関節の痛みなので、手の病気と思われがちですが、実は膠原病や全身性エリテマトーデスなどと同じ自己免疫疾患の一種で、全身病です。以前は決め手となる治療法がなく、関節が大きく変形するのを防げなかったのですが、最近生化学的製剤などの薬物療法が非常に効果を上げるようになりました。しかし、手の変形に関してはまだ、外科的手術や器具が必要です。この病気は、全身は内科のリウマチ専門医

▼薬物療法は飲み薬ですか？

「ビタミン剤や消炎鎮痛剤などの内服薬がよく効く場合があります。それでも効果がでない場合は、ステロイド剤をピンポイントで患部に注射する療法をお勧めします。これは劇的と言つてよいほど、効果が期待できます」

▼ステロイド剤は副作用が心配ではありませんか？

「喘息やアトピー性皮膚炎などの治療と違つて、10倍ぐらいに薄めたステロイド剤をほんの1〜2滴注射するものですから、副作用についてはほとんど気にしなくてもよいと思います。また、薬の効果は2カ月ほど持続すると言われていますが、人によつては1回の注射で痛みが出なくなることもありますし、半年、1年……と症状が出ないケースもあります。症状がなければ注射する必要はなく、兆候に気づいたときだけ行えばよい療法です」

▼手術にはどのぐらいの入院期間が必要ですか？

「ばね指やドケルバン病の場合は、切開するのは腱鞘の一部だけです。手術時間は15〜30分程度。局所麻酔で外来通院で行います。手根管症候群では手のひらを数センチ切開しますが、朝行つて夕方には帰宅する1日入院か、一晩泊まる1泊2日程度でできますから、あまり大ごとには考えなくてよいでしょう。ヘバーデン結節の場合は関節を固定する手術で、手術時間は約30分、たいてい、1泊か2泊程度の入院期間となります」