

変形性指関節症

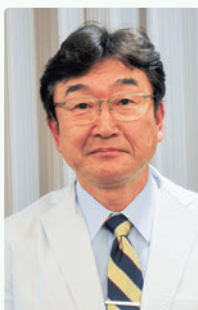
原因不明も効果的な治療法や改善策あり

掃除や調理といった毎日の家事やパソコンの入力作業などに、手指の動きを欠かすことはできない。ところが関節が痛んで指を動かすことがままならなくなる疾患がある。変形性指関節症だ。その症状の特徴や治療法について北海道整形外科記念病院の近藤真院長に聞いた。(大宮祥嗣)

札幌市豊平区
北海道整形外科記念病院
近藤真 院長

PROFILE

1989年、北海道大学医学部卒業。
1995年、当院で2年間の研修後、新日鐵室蘭総合病院、N T T東日本札幌病院を経て、2003年に北海道整形外科記念病院入職。診療部長、副院長を歴任し、2020年より現職。



どんな病気ですか

手指に痛みやしびれ・変形などの症状を呈する疾患にはさまざまな種類がありますが(図1)、その一つに変形性指関節症があります。変形性指関節症の中で代表的なものがヘバーデン結節です。ヘバーデン結節の症状は人差し指から小指にかけて、第一関節に腫れや痛みが生じます。また進行する

と変形する場合もあります。1本の指に起き

たり複数の指に起きたりケースはさまざま

です。ブシャール結節

は、症状はヘバーデン

結節とほぼ同様です

が、第二関節に発症し

ます。

母指CM関節症は、

親指の付け根にある

CM関節(指先から数

えて3番目の関節)

に、腫れや痛みが生じ

ます。進行すると、骨

に棘がでたりするこ

とにより、親指の付け根が外側に

向かって飛び出して見えるようにな

ります。また、親指を広げる動

作が難しくなります。

いずれも関節に腫れや痛みが生

じることが共通しています。

原因は为什么呢

原因は明確にはわかっていません

図1 手指に症状を呈する主な疾患

病名	症状
ヘバーデン結節	第一関節が赤く腫れたり曲がったりする。また痛みを伴う場合もあり、強く握ることが困難になる。
ブシャール結節	第二関節に痛みや腫れ、屈曲の症状があらわれる。手のこわばりや浮腫みが生じることもある。
母指CM関節症	ビンの蓋を開けるときや物をつまむときなど、親指に力を入れる動作で痛みが発症する。進行すると親指が開きにくくなる。
ばね指	指を曲げて伸ばそうとしたときに、弾くようなばねに似た動きをする症状がでる。
手根管症候群	人差し指、中指を中心に痺れや痛みが発症。痛みで夜中に目が覚めることもある。これらの症状は手を振ることで楽になる。

んが、腫れや痛みなどの症状が発生する仕組みは、何らかの原因で関節の軟骨がすり減っていくことによりです。人の関節には骨同士の間隙を埋めるためにクッションの働きをする軟骨があります。軟骨はコラーゲンなどを含み弾力性の高い構造をしています。年齢とともにこの弾力性は徐々に衰えます。こうしてだんだん薄くなった



写真1

ハーデン結節

〈写真1〉がハーデン結節の外見（赤丸の箇所）。腫れて変形していることが確認できる。〈写真2〉はハーデン結節のレントゲン画像。第一関節の軟骨がほとんどなくなって変形している。〈写真3〉が正常な関節のレントゲン画像



写真2



写真3

保存療法と手術療法があります。保存療法は痛み止めの飲み薬や湿布、塗り薬など外用で関節炎をコントロールします。またセルフケアとして、テーピング

や装具を使って関節を固定することもあります。保存療法をしても、変形が進行したり、痛みが増強する場合は手術を考慮することになります。例えば、ハーデン結節に対する手術治療で最もポピュラーなものは、軟骨が摩擦して骨同士が擦れて痛いので、残っている軟骨を削り取り、骨同士をスクリューで固定する関節固定術です。

セルフケアの方法

- ◆ 指に過度な負担をかけない。痛みを感じたら休ませる
- ◆ お湯の中で手を握ったり広げたりゆっくり動かし血行を良くする
- ◆ テーピングや装具で患部を固定し関節を安定させる
- ◆ 女性ホルモンに似た作用をもつサプリメント（エクオール）を摂取する

ル結節の場合、発症する第二関節は曲がる角度が100度以上と可動域が大きく影響が大きいいため、固定せずにシリコンでできた人工関節を入れることが多いです。

このほか、前述したようにエストロゲンの減少が、関わっていることから、エストロゲンに構造が似ているサプリメント（エクオール）を紹介することもあります。エクオールを3カ月くらい飲むことにより、痛みが改善され指が動くようになったという話を聞くことがあります。試してみる価値があるかもしれません。

軟骨はクッションの役目を果たすことができなくなり、骨同士が摩擦しあい、その結果炎症が起こり腫れや痛みが発症します。

罹患する方の特徴はありますか

指を酷使する仕事や趣味をもつ人が発症しやすいと言えますが、圧倒的に多いのは更年期以降の女性です。ハーデン結節やブシヤール結節などでは、男性の患者はあまり診たことはありません。

治療方法を教えてください

ですから変形性指関節症には、女性ホルモン（エストロゲン）の減少が、何らかの形でかかわっているのではないかと、最近では考えられています。

以前は病院を受診してもただの老化現象と捉えられ、原因不明、治療法は無いと言われていましたから、痛み止めを処方するくらいしかできませんでした。