

女性のためのメディカル情報  
mom's Clinic

第17回「手の痛みやしびれ」

整形外科専門医。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科教室に入局。2017年11月、港区芝に女性のための整形外科「ゆりクリニック」開院。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ！ mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。今回は授乳期や更年期などの女性に多い手の病気についてご説明します。

誌上クリニック「mom's Clinic」院長  
矢吹有里先生

# 女性ホルモンが引き起こす？ つらい痛みやしびれ。

手の痛みや指のしびれを引き起こす病気とは？

朝起きて歯を磨いたり、顔を洗ったり、食事をしたり、字を書いたり……。私たちは手を使ってさまざまなことをしています。その手に何らかの症状が現れると、日常生活が不便になりますね。そんな大切な手に痛みやしびれが起こる病気のひとつが、「腱鞘炎」です。

人間の手が曲げ伸ばしできるのは、筋肉と骨をつないでいるひも状の「腱」のおかげです。その腱は、要所を所で「腱鞘」と呼ばれるトンネルを通っています。この腱が腫れて腱鞘に当たり、こすれて炎症が起きていくことを腱鞘炎と呼びます。

腱鞘炎の原因は、パソコン作業やスポーツなど手の使い過ぎによるものと思われがちですが、女性の場合、ホルモンの影響で腱が腫れることがわかっており、更年期の女性や授乳中の女性が気をつけたい病気です。

中でも多く見られるのが、手の指が痛む「ばね指」、手首が痛む「ドケルバン病」です。

【腱鞘炎：ばね指】  
第2関節を曲げる腱が腫れ、腱鞘に引っかかり、手のひらの痛みとともに指の関節が動きにくくなります。腱が腱鞘に引っかかる時、ばねのようにパチンと反発する動きをすることで「ばね指」と呼ばれています(図1)。

治療は、消炎鎮痛剤入りの外用薬の使用や、腱鞘やその周囲へのステロイド注射を行います。再発を繰り返す場合には手術で腱鞘を切開することもあります。手術は局所麻酔により短時間で終わり、小さな傷で済ませることが可能です。

【図1：手指の腱鞘炎「ばね指」】



曲げた指を伸ばすときに腱が腫れて引っかかり、パネのように反発して痛む。

【腱鞘炎：ドケルバン病】  
ドケルバン病は親指を広げたり伸ばしたりする2本の腱が手首の腱鞘とともに炎症を起こした状態で、親指を動かすと激しい痛みを感じるのが特徴です(図2)。これも授乳期や更年期の女性、また、スポーツ選手をはじめ、手や指を使うことの多い仕事の人に多く見られます。

治療はまず安静にし、消炎鎮痛剤入りの外用薬や、腱鞘内ステロイド注射などの保存療法を行い、症状が強いつきは局所麻酔で腱鞘を切開する手術を行います。

【図2：手首の腱鞘炎「ドケルバン病」】



手首の腱鞘が炎症を起こして痛みを感じます。親指を握って小指側に傾けるとときに痛みが出やすい。

## 指の第1関節の変形や親指の関節の病気。

女性に多い手の病気には、腱鞘炎の他に「変形性関節症」や「手根管症候群」があります。指の変形性関節症には、代表的なものとして「ヘバーデン結節」と「母指CM関節症」があります。

【変形性関節症：ヘバーデン結節】

指の第1関節が赤く腫れたり痛んだりして変形をきたす病気です。関節リウマチを心配して受診する人も多いのですが、関節リウマチは第2関節に病変が出ることも多く、ヘバーデン結節とは異なります(血液検査や他の臨床症状などから鑑別できます)。第1関節の背側が中央に2つのコブができることもあります。

治療は、痛みのある部位に消炎鎮痛剤入りの外用薬を用いた

り、温めたりして安静を保ちます。大抵2〜3年で変形は止まり痛みも改善しますが、変形してしまった指は元には戻りません。指の変形は見た目にも気になるので悩ましい病気のひとつです。異変を感じたらなるべく早く整形外科を受診しましょう。

【変形性関節症：母指CM関節症】

親指の付け根の関節が変形することで痛みが出ます。親指はつまむ動作を行うためにいろいろな方向に動くようにできており、その支点となるCM関節には負担がかかりやすいのです。ふたを開ける、布巾を絞るなどの動作で特に痛みを感じます(図3)。

初めは親指の付け根に痛みを感じる程度ですが、変形が進行すると親指の付け根が飛び出し、見えるようになります。診断はエックス線検査で行い、関節軟骨がすり減って隙間が狭

【図3：変形性関節症「母指CM関節症」】



瓶のふたを開けるときに痛む、変形性関節症の一種。

【図4：手根管症候群】



最初は中指、人差し指を中心に痛みが出て、ひどくなると親指の付け根部分まで症状が及びます。

くくなっているか、関節が亜脱臼となっているかで診断できます。治療は消炎鎮痛剤の外用や専用の器具を着用して安静に保つことが基本ですが、痛みや変形が強い場合には、関節を固定したり靭帯を再建したりする手術が行われる場合もあります。

【手根管症候群】  
正中神経という神経が、手首にある手根管(手根骨と横手根靭帯と呼ばれる丈夫な組織に囲まれた部分)で締め付けられることよって起こる末梢神経の病気です(図4)。これも授乳期や更年期の女性に多く見られる病気です。骨折などのけが、透析などが原因となって生じることもあります。

初めは人差し指・中指の手のひら側の先がしびれる症状が現れます。寒い季節に手が冷えたり、冷たい水に触れたりすると、痛みが出て、症状が強くなる場合があります。さらに症状が進むと、親指の付け根部分まで症状が及びます。

### 今月の重要ポイント!

知らない間に酷使している私たちの手。手の痛みやしびれが起きて、初めて手が思うように使えないことの不自由さを思い知ることが多いものです。普段から手を温める、使い過ぎにより違和感を覚えたら少し休ませるなど、手にもいたわりをもって接するようにしましょう。

