



《エストロゲンの量の変化》



出典：高生ら、インフォームドコンセントの目的の調査シリーズ「エストロゲン補充療法」2012.4.15発表

pick up

卵巣でつくられる女性ホルモン「エストロゲン」は、生殖や子育てを行う上で欠かせないものである。一方、全身の健康に関わる多様な働きも持っている。「腱などの腫れを抑制する」というのもその一つ。しかし、更年期や産後授乳期には急激に減少するため、そうした働きが失われてしまう。そんなエストロ

エストロゲンに似た働きに期待

大豆を補うものとして注目されているのが「エクオール」だ。大豆イソフラボンの一種であるダイゼインが腸内細菌によって代謝されて産生されるエクオールには「エストロゲンによく似た働きをする」という特徴がある。手指の不調を抱える人にエクオール10mgを含むサプリメントを毎日摂取してもらったところ、3か月後には6割近くの人が機能や痛みが改善が見られたという報告も。ただ体内でエクオールを作り出せるのは、日本人で約5割、欧米人だと3割ほどに過ぎない。自分がエクオールを産生できるかどうかは、専用のキットを使った検査で確かめることができる。

エクオール 1日10mg 摂取  
3ヵ月後の手の動きと痛みの改善

(N=119)



大豆由来の注目成分「エクオール」とは？

出典：日本手外科学会 2018.25.307-311.4.15発表

手指の不調には腫れや痛みが生じるものから、関節の軟骨が減って痛んで変形する変形性関節症まで、様々な種類があります。そうした疾患で私が診察する患者さんの約7割は40代以降の女性です。手指に表れる代表的な疾患の一つとして「腱鞘炎」や「手根管症候群」が挙げられます。腱鞘炎は指を曲げ伸ばしする

ための腱や、腱が通過するトンネルのような形状の腱鞘に炎症が生じる疾患。進行すると腱が腱鞘に引っかかって動きがぎこちなくなる「ばね指」という状態になることがあります。一方、手根管症候群は手首の部分で神経が圧迫されることで生じ、親指から薬指の真ん中にかけての範囲が痛みだり、しびれたりします。

40代以降の女性には要注意  
背景に「エストロゲン」の減少

40代以降の女性に手指の不調が表れやすい原因の一つとして、女性ホルモン「エストロゲン」の影響が考えられます。エストロゲンには手指の腱や関節の滑膜を保護する働きがあるのですが、閉経が近づいて更年期に入ると、急激に減少していくのです。

《主な手指の病気》



|   |                         |                            |
|---|-------------------------|----------------------------|
| A | ヘバーデン結節                 | 第1関節の変形や痛み                 |
| B | ブシャール結節                 | 第2関節の変形や痛み                 |
| C | 腱鞘炎 (①ばね指<br>②ドケルバン症候群) | ①指の付け根の痛み<br>②手首の母指側に腫れと痛み |
| D | 手根管症候群                  | 小指以外のしびれ・痛み                |
| E | 母指CM関節症                 | 母指の付け根付近に痛み                |

ただ、手指を専門としない医療機関を受診すると「手指の不調は年齢のせい」と論められるかもしれません。論められない、適切な治療が行われたいケースもあるようです。もし症状を自覚された際には日本手外科学会のWebサイトを御覧ください。手の外見を見て、お近くの「手の外科」の専門医を探して受診されるとういでしょう。手指は重要な神経がたくさん通るデリケートな部位ですから、手術を行うにしても経験豊富な専門医に担当してもらった方が安心だと思います。

手指に痛みや動かしにくさを感じた場合、まず草むしりのように同じような動作を長時間継続して行うのは避けてください。我慢して続けた場合、腱鞘炎なら腱と腱鞘を強く摩擦させてしまいますし、手根管症候群でも神経を刺激し続けることとなります。そうして症状が悪化すると、選べる治療の方法も限定されていくのです。

更年期以降の女性であれば、減少したエストロゲンを補うべく「エクオール」(Pick up)参照)を利用してみるのもよいでしょう。大豆由来の成分なので安心ですし、試してみれば症状が和らいだという人もいます。平均寿命が長くなり、趣味などをアクティブに楽しむシニアが増えてくる近年は、手指の健やかさを維持することの重要性も高まっています。それと同時に、手指に関する治療の技術も飛躍的に向上してきました。手指に不安を感じるといふ方は決して放置することなく、ぜひ専門家に相談ください。

症状が出たら  
心がけることは？

腱鞘炎や手根管症候群が悪化すると、夜中に痛みで目が覚めたり、四六時中しびれを感じるようになるケースもあります。また「ヘバーデン結節」を始めとする、軟骨がすり減ったり、骨が変形したりする変形性関節症の場合、痛みなど自覚症状が出たタイミングで適切な対処をせずに放置しておく、やがては指が曲がったり、関節が動かなくなったりします。また「ヘバーデン結節」を始めたとしても、痛みがひどくなると、日常生活に支障をきたすことも珍しくありません。

症状の程度に応じて様々な治療方法があります。例えば、器具やテーピングによる関節の固定、腱が腫れている場合は炎症を抑える注射、変形性関節症であれば人工関節へ置換する手術も行います。更年期前後の女性の場合、飲み薬や貼り薬によるホルモン補充療法を行うことも。



症状の悪化・変形を防ぐべく  
早めに「手の外科」を受診を

8月10日は  
ハンド(手)の日

人間の体において最も緻密で鋭敏な感覚を持つ「手」についての研究を推進し、医療を手がける一般社団法人日本手外科学会が制定。記念日を通じて「健康な手を持っていることへの感謝の気持ち」や「手の不自由な人々に対する社会的な関心」を喚起するとともに、手の怪我や病気、しびれなどの改善に取り組む「手外科」の存在を周知することを目的としている。日付は8と10で「ハンド(HAND)」と読む語呂合わせから。

日本手外科学会のwebサイトでは、手外科の疾患について詳しく解説しています。



ご存じですか？ 8月10日は「ハンドの日」

女性に多い手指の不調  
放置すると変形も

interview



社会福祉法人 埼玉恵恵会 埼玉恵恵病院  
埼玉手外科マイクログローブリー研究所 所長  
福本 恵三 先生  
日本手外科学会理事、日本手外科学会理事、日本手外科学会副会長の福本恵三先生は、手外科の分野で多くの研究をすすめてきた。中でも「手の怪我や病気、しびれなどの改善に取り組む手外科」の存在を周知することを目的としている。日付は8と10で「ハンド(HAND)」と読む語呂合わせから。