

# 心・体・暮らしに寄り添う クリニック ちくさヒルズ通信 NO.16

いよいよ7月1日開院予定

2022年 6号

## 医療法人財団檜扇会 クリニック 東京虎ノ門 COR

周辺に位置する心身を癒す  
パワースポットを訪ね  
免疫力がアップするのに  
好環境なクリニック



菊池寛実記念智美術館



八芳園



愛宕神社



泉屋博古館



根津美術館



大倉集古館



当クリニック  
林衆治院長

東京都港区虎ノ門4丁目、地下鉄日比谷線神谷町駅から徒歩3分、神谷町プライムプレイス2階にて整形外科・内科・形成外科、またその領域におけるPRP幹細胞治療のクリニックを開業する運びとなりました。私はじめ7名のドクターが皆様の心・体・暮らしに寄り添う医療を提供して参ります

# 続編 手・指の傷みは 「年のせい」とか「使いすぎ」だと 言われてそのままにいませんか？ 大事なことですから詳しくお話しますね！



当クリニック整形外科医師  
岩田 久 先生

前号5月号でもお話しましたが、「ヘバーデン結節」とは手や指の関節の腫れ・痛み・しびれ・変形が第一関節に起こることで、また、第二関節に同じような症状が起こることを「ブシャール結節」と言います。そもそも「結節」とは骨のコブのことを言います。

手指の関節が腫れて痛むだけでなく、個人差もありますが時には粘液嚢腫(ミュカスシスト)と呼ばれる水ぶくれが現れることもあります。そして症状には、関節軟骨の摩耗や関節の隙間が狭くなり徐々に骨が変形していき、指の動きが悪くなったり、強く握ることが困難になったりして、日常生活に支障をきたすようになることがあります。

## なぜ、そんな症状が起こるのか？

残念ながら、現時点では原因は不明ですが、発症が更年期の女性に多く、また利き手以外の手指にも症状が現れることから、女性ホルモンが関与している可能性が大きいと考えられています。ヘバーデン結節、ブシャール結節以外にも更年期に起こりやすい手指の疾患として、これも前号で簡単に触れましたが、ばね指・ドケルバン病などの腱鞘炎、手根管症候群、母指CM(手根中手骨)関節症があげられます。

## 腱鞘炎が進行して起こる「ばね指」なぜ、そんな症状が起こるのか？



腱鞘炎が進行すると、指が「カクン」とはねる「ばね指」という症状が起こる場合があります。腱鞘が厚くなったり硬くなったりすると、通り道が狭くなって腱の通りが悪くなり、こすれて、腱の一部にも炎症が生じて腫れが起こり、腫れた腱の部分が腱鞘に引っかかり、指がスムーズに曲げ伸ばしできなくなります。さらに、指を動かそうと強い力を加えた時に腱の腫れた部分が「カクン」とはねるように腱鞘を通過してばね指が起こるのです。

## 手首で起こる腱鞘炎を「ドケルバン病」と言うのですが、

腱鞘は指だけでなく手首の親指側にもあり、ここで起こる腱鞘炎を「ドケルバン病」と言います。ドケルバン病の症状は、手首の「痛み」や「腫れ」ですが、特に親指を広げたり、反らしたり、動かしたりすると、強い痛みがでるのが特徴の病気です。

自分で簡単にできるドケルバン病のチェック方法は、親指を他の指で包むように軽く握り、親指側を上にした状態から、ゆっくりと手を下の方に向け、下げたこの時に、伸ばされた手首に強い痛みがあれば、ドケルバン病が疑われます。

## ご自分で、「アレっ？ 近頃手・指先が変だなあ」と感じたら早めの対処を！



### 健康の知恵袋

女性自身がお自身の体を意識して生活する健康ケア、3つの方法を心がけて生活してください。

それは、

- 1, 我慢すぎないこと
  - 2, 正しい情報を積極的に取り入れること
  - 3, 自分の体の状況に合わせて行動すること
- この三つで更年期を緩和して快適生活を！

広報紙  
発行

「クリニックちくさヒルズ通信」

医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで [info@clinic-chikusahills.com](mailto:info@clinic-chikusahills.com)

編集・発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)

発行日 毎月10日