

指が“こわばる・痛む・変形する” 進行する前に知っておきたい “手の不調”のこと

“手指の専門家”によるスペシャル対談

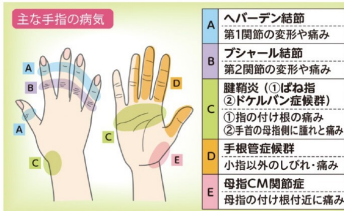


「最近、朝に指がこわばる…」 「物がつかみにくい…」 そんな違和感、見過ごしていませんか？年齢や使いすぎのせいと片づけられがちな手指の不調。でも、その陰に思わぬ病気が潜んでいたりと、女性ホルモンのバランスの変化が関係していることもあります。手外科専門医の田中啓之先生と、有光小百合先生に、手指の不調と向き合うためのヒントを聞きました。



有光小百合先生

独立行政法人国立病院機構大阪医療センター 整形外科部長
日本整形外科学会専門医
日本手外科学会専門医・指導医



図：大塚製薬提供

「手指の不調を改善するケアは、どんなものがありますか？」
有光先生 基本的にはストレッチです。腱や筋肉は肘から手の先までつながっているのでも、手だけでなく、肘・手首・指すべてでしっかりと伸ばすのがポイントです。さらに、ストレッチさせている方の手の親指で指を反らせると（写真参照）

田中先生 腱はトンネルのような構造の中を走っていて、ストレッチで動きを滑らかにすることができ、神経の通り道が圧迫されてしびれが出る手根管症候群の場合でも、ストレッチで改善することがあります。有光先生 テーピングもよく指導しています。指を伸ばした状態で貼ることで、関節にかかる曲がる方向の圧力を分散、軽減させてくれます。



肘から指先までしっかり伸ばすのがポイント

照へ、よりストレッチ効果がでます。これは日常生活の中でも簡単に取入れられるものですね。電車の中で待っている間や、家事のひとつに組み込んで生活の中に自然に組み込んで続けてみてほしいです。



田中啓之先生

大阪大学大学院医学系研究科 運動器スポーツ医科学共同講座 特任教授
日本整形外科学会専門医
日本手外科学会代議員・専門医・指導医

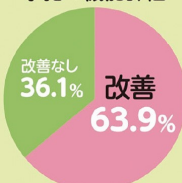
日本手外科学会のサイトでは、近所の
手外科専門医を探すことができます▶



手指の不調に対するエクオール摂取後の改善率

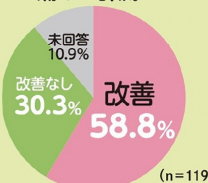
- ◆手指第2関節の不調を訴えた男女119名（女性117名、男性2名）
- ◆エクオール1日10mgを3カ月摂取
- ◆手指の機能と痛みについて評価

手指の機能評価※



※機能評価は DASH-JSHIによる

痛みの計測※



※疼痛の評価はVAS（安静時、運動時、平均）による

出典：日女性医学誌 2018;25:307-311より改変
提供：四谷メディカルキューブ 手の外科・マイクロサージャリーセンター

図：大塚製薬提供

は、あるのでしょうか？
田中先生 食事などの生活習慣を通じてサポートする方法もあります。例えば、納豆や豆腐

腐大豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンは、腸内細菌によって「エクオール」という成分に変わります。このエクオールがエストロゲンに似た働きをしてくれます。手指の滑膜にもエストロゲンの受容体がありますので、更年期などのエストロゲンが減少しているタイミングで、エクオールを摂取することで、不調の軽減につながる可能性があります。

有光先生 大豆イソフラボンを摂取してエクオールを作れる日本人女性は約50%といわれています。

田中先生 単純な尿検査キットもあり、自分の尿にエクオールが検出される方は一度自分のエクオール産生能を調べてみるのもいいかもしれません。もし作りにくい体質だとわかると、場合によってはサプリメントで補うという選択もありですね。

どのタイミングで受診すればいいですか？
田中先生 前述の通り、骨の変形が出るなど症状が進んでしまつと、手術以外の選択肢がなくなることも多いです。初期の段階ならストレッチや注射などの保存的な治療だけで良くなることも多い。まずは今のういう状態かを、専門医に診てもらった方がいいです。

有光先生 手は毎日使う大事な部位です。でも、顔のケアはしていても、手のケアってあまり意識されてないですね。手指に違和感のある方は、整形外科の中でも「手外科専門医」をぜひ探してみてください。相談するだけでも今後の予防や対策につながりますよ。

腐大豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンは、腸内細菌によって「エクオール」という成分に変わります。このエクオールがエストロゲンに似た働きをしてくれます。手指の滑膜にもエストロゲンの受容体がありますので、更年期などのエストロゲンが減少しているタイミングで、エクオールを摂取することで、不調の軽減につながる可能性があります。

有光先生 大豆イソフラボンを摂取してエクオールを作れる日本人女性は約50%といわれています。

田中先生 単純な尿検査キットもあり、自分の尿にエクオールが検出される方は一度自分のエクオール産生能を調べてみるのもいいかもしれません。もし作りにくい体質だとわかると、場合によってはサプリメントで補うという選択もありですね。

どのタイミングで受診すればいいですか？
田中先生 前述の通り、骨の変形が出るなど症状が進んでしまつと、手術以外の選択肢がなくなることも多いです。初期の段階ならストレッチや注射などの保存的な治療だけで良くなることも多い。まずは今のういう状態かを、専門医に診てもらった方がいいです。

有光先生 手は毎日使う大事な部位です。でも、顔のケアはしていても、手のケアってあまり意識されてないですね。手指に違和感のある方は、整形外科の中でも「手外科専門医」をぜひ探してみてください。相談するだけでも今後の予防や対策につながりますよ。

腐大豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンは、腸内細菌によって「エクオール」という成分に変わります。このエクオールがエストロゲンに似た働きをしてくれます。手指の滑膜にもエストロゲンの受容体がありますので、更年期などのエストロゲンが減少しているタイミングで、エクオールを摂取することで、不調の軽減につながる可能性があります。

ライフステージによって変化し続ける

女性の健康に関する情報サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢をかさねていくために。大塚製薬の運営するサイトは、医師監修の情報とわかりやすい解説で女性をサポートします。

Otsuka 大塚製薬

PMSラボ PMS LABORATORY

PMS（月経前症候群）の
悩みを持つ女性たちを
サポートする情報サイト

コンテンツ紹介

- PMSの症状・原因と対策
- PMSチェック
- 女性の身体の基本知識
- 自分でできる予防・改善法など



PMSラボ

<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>

更年期ラボ

ライフステージによって
変化し続ける女性の健康と
美容に関する情報サイト

コンテンツ紹介

- 更年期の症状・対策
- 更年期に対する調査
- 更年期お役立ちニュースなど
- セルフチェック



更年期ラボ

<https://ko-nenki-lab.jp/>

女性の健康推進 プロジェクト

ヘルスリテラシーの現状と
向上のためのヒントを
お届けするサイト

コンテンツ紹介

- 女性の健康調査の報告
- 新・ヘルスケアの提案
- 女性のヘルスリテラシー診断
- 職場の「意識と制度」診断



女性の健康推進プロジェクト

https://www.otsuka.co.jp/women_healthcare_project/

女性の健康推進 プロジェクト YouTube

専門家が
女性の健康と美容に関する情報を
わかりやすく解説

コンテンツ紹介

- 専門医による解説
- 女性ホルモンの働き・健康面、美容面
- 女性のカラダの仕組み
- 女性ホルモンの関連する疾患



大塚製薬 女性の健康推進プロジェクト

<https://www.youtube.com/channel/UCNATGdM0n9p7t8bA>