

手指の関節に痛みが出てゴツゴツしてきたら

指の第 1 関節や、親指の根元の関節に痛みが出てきたら、変形性指関節症かもしれません。

指の関節にある軟骨がすり減ることによって関節が変形して、痛みや動かしにくさを引き起こす病気です。

昔からある病気で、第 1 関節の変形は 1800 年代に報告したイギリス人から名前をとってヘバーデン結節、第 2 関節の変形はフランス人からとってブシャール結節、親指の根の変形は CM 関節症と呼ばれます（図）。



図 変形性指関節症

どうして変形するの？

指の関節の軟骨がすり減るのは、さまざまな原因が重なって起きるとわれています。

一般的に理解しやすい原因としては、使いすぎや年齢ですが、使いすぎていない人や若い人にも認められることもあり、単純なものではありません。遺伝や肥満などとの関係も研究されていて、女性ホルモンの減少とも関係があります。

治療やセルフケアは？

初期の段階では、テーピングをしたり、夜間に副本で固定することで、一定の効果があります。

進行してきて変形や痛みが強くなれば、手術の選択肢もあります。

セルフケアとしては、指先だけを強く使う動作をすると小さな関節に負担がかかり、痛みや変形の原因になるので、草むしりなどの指先だけを繰り返し使うような動作は避けましょう。腕には手や肘の大きな関節もあるので、それらで力を分散するように、つまり腕全体を使って動作するよう心掛けると良いでしょう。