

手指の病気
「ヘバーデン結節」と「母指CM関節症」

■ヘバーデン結節

指の第1関節(DIP関節)で骨と骨の軟骨がすり減って、骨が変形してしまう病気です。

手指は何をするにもよく使う場所なので、痛みなどがあると、生活の質が下がってしまいます。



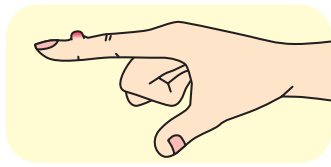
【症状】

- ・人差し指(示指)から小指(小指)にかけての第1関節(DIP関節)や、親指(母指)の第1関節(IP関節)が赤く腫れる、曲がる
- ・動かすと痛み、また動かしにくくなる・指が曲がったまま伸びなくなる
- ・手をにぎるときに、こわばっているような感じがある
- ・骨の変形が進むと、爪側の皮膚に水ぶくれのような透き通った出っ張り(ミュカスシスト:手指粘液嚢腫)が現れることもある

「手の骨と関節図」は3Pを見てビッ



第1関節が赤く腫れたり曲がったりする



関節とつながっているの、ミュカスシストは破らないように注意!(感染があった場合は、化膿性関節炎になってしまうこともあります。)

ちょこっとメモ

ヘバーデン結節と同様の病変が指の第2関節(近位指節間関節:PIP)で起こるのは「ブシャール結節」といいます。発生頻度は、圧倒的に第1関節に生じるヘバーデン結節が多く、第2関節に生じるブシャール結節はそれほど多いものではありません。



症状が現れた場所によって、呼び名が違います。また、人によって痛みの強度や症状は異なります。

原因がわからないということは、誰がなってもおかしくないってことだビッ...



注)記事内の各部位の名称は、わかりやすいように一般的に呼ばれている名称で表記しています。

▼ヘバーデン結節とは?

「ヘバーデン結節」は、手指の第一関節に腫れ・痛み・しびれ・変形が生じる病気です。40代以降の女性に特に多く発症します。

「結節」とは骨のコブのことです。関節の中で骨と骨の間のクッションとなっている軟骨がすり減ってしまうことに始まり、関節のすき間が狭くなって、ぶつかり合う骨が徐々に変形し、関節がコブのように盛り上がって目立つようになります。爪の付け根あたりに水ぶくれ(ミュカスシスト…手指粘液嚢腫)が現れることもあります。

症状には個人差があり、同じような変形があってもさほどの痛みなく過ごしている人もいますが、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、さらに悪化すると、痛くて重い物を持たない、指先に力を入れられず

中高年以降に多く見られる手指の痛みや変形。毎日のいろいろな動作のたびに痛みや動かしづらさに悩まされながら、「もう年だから仕方ない...」と自己判断であきらめてしまっていないませんか? 対策や治療の選択肢が増えた今、手指の代表的な病気であり、患者数が非常に多い「ヘバーデン結節」と「母指CM関節症」について解説いたします。

監修
千葉県医師会
広報・ホームページ委員会
菅森毅士医師



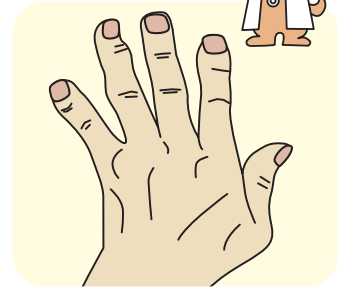


リウマチや痛風(偽痛風)、
感染性関節炎がないことを
確認することが大切です。

【診断】

問診、視診、触診、レントゲン撮影などで関節リウマチとの鑑別をすることが大切です。(血液検査などをすることもあります)

- ・ 第1関節の変形、突出、痛みがある
- ・ X線写真でDIP関節の隙間が狭くなっていたり、関節が壊れている
- ・ 骨棘がある (骨棘: 関節面の軟骨が肥大増殖し、次第に硬くなって骨化して「トゲ」ようになったもの)



【リウマチ図】

親指以外の4本の指がつけ根から小指側
に変形するリウマチ「尺側偏位」型

※ この他にスワンネック変形・ボタンホール変形・Z変形などがあります。

一般の方が間違いやすい病気「関節リウマチ」との違い

① X線写真で、ヘバーデン結節は、骨が変形したり骨棘が生じるのに対し、リウマチは、骨びらん(骨が溶けた状態)がみられる ② 関節の腫れ方や腫れている場所 ③ 朝のこわばり症状の違い

* リウマチは第2関節におきやすいですが、ヘバーデン結節の場合は、指の第1関節です。リウマチは足首、膝、肩、肘、股関節など全身の関節のどこにでも炎症が左右対称に出る場合があります。

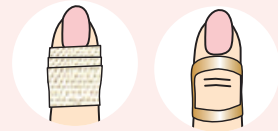
* ヘバーデン結節は初期には関節リウマチと同様に、こわばりなどの症状が出てきますが、1時間以上続くことは、あまりありません。また、リウマチの場合は免疫異常の病気ですので、関節症状の他に、体がだるく感じたり、筋肉痛、熱っぽい、食欲がでない、貧血、リンパ節が腫れる、喉や口の中が乾くなどの症状が発症する場合があります。

【治療】

長年の経過として、曲がったり動かしにくくなりますが、痛みは徐々に無くなっていくことがあります。

保存療法

患部を安静に保つ(テーピングや装具などで固定)。
また、痛みが強い場合は消炎鎮痛剤を服用する。



早めの診断で、症状に
合った適切な処置が大切
だピッ...



急性期

- ・ 患部を安静に保つ
- ・ ノンステロイド性消炎鎮痛薬入りの軟膏を塗布する
- ・ 少量のステロイドを関節内に注射する

手術療法

ヘバーデン結節に対し、保存的療法で痛みが改善しないときや変形がひどくなり日常生活に支障をきたす場合は、手術を考慮します。手術法にはコブ結節を切除するもの(骨棘切除・骨膜切除術)や関節を固定してしまう方法(関節固定術)があります。

また、なかなか改善されないミューカスシストに対しては、粘液嚢腫切除術(袋を切除する手術)が行われる場合があります。



発症後数年で、変形は残るものの、炎症
症状や痛みはなくなることが多く、手術療
法に至るケースはあまり無いようです。

▼ヘバーデン結節の診断と治療

ヘバーデン結節は、年齢によるものだから仕方ないと放置されがちですが、似ている他の病気を見逃さないために、また、適切な処置で症状を改善させるためにも、専門医の診断と治療が必要です。

診断の決め手となるのはレントゲン検査です。レントゲン写真で、関節の隙間が狭くなっていたり、骨が変形して関節が壊れていたり、骨のトゲ(骨棘)関節面の軟骨が肥大増殖し、次第に硬くなって骨化してトゲのようになったもの(骨棘)が認められればヘバーデン結節と診断されます。

一見、自己免疫疾患の一つである関節リウマチとよく似ているため、レントゲンによる画像検査や血液検査を行ってしっかり鑑別しておく必要があります。

治療は、テーピングでの固定による局所の安静や、消炎鎮痛効果のある薬による保存療法が基本となります。急性期には、関節内へのステロイド注射も有効です。(※ステロイドには腫れや軟骨をもろくする副作用があるため頻回使用

掃除ができない等、日常生活や仕事にも支障をきたします。

手指をよく使う人が発症しやすい傾向がありますが、はっきりとした原因はわかっていません。40代以降の女性に多いことから、女性ホルモンの減少が関係していると考えられています。遺伝性は証明されていませんが、近親者にヘバーデン結節になった方がいらっしやるなら似た体質があることを考慮し、中高年以降は手指の関節を酷使しないよう留意しておきましょう。

■ 手の骨と関節図

手は、たくさんの骨や関節で成り立っています。前腕と指の骨の間の手の平側にある手根骨といわれている部分は、8個の小さな骨の総称です。

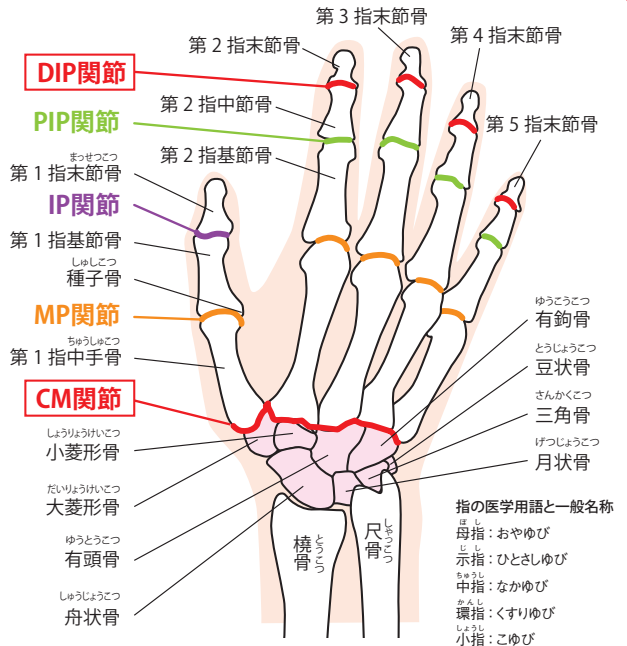
手の骨の構造がどうなっているのか、見てみましょう！



CM 関節の下の狭いところに、8個の骨が複雑に集まっているなんて、初めて知ったピッ



色の部分…手根骨



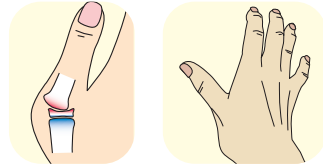
■ 母指 CM 関節症について

中高年の女性に多く発症します。親指（母指）に力を入れる作業をすると、親指のつけ根付近や手首に近いあたりが痛む病気です。

【症 状】

- ・ ビンのふたを開けるときや物をつまむときなど、親指を動かしたり、力を入れる動作をすると痛む
- ・ 親指のつけ根が腫れてきたり、こわばって力が入らない
- ・ 症状が進むと亜脱臼やスワンネック変形になる

【CM 関節の病態例】

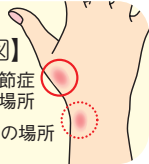


亜脱臼した骨図

亜脱臼した外観

【位置図】

母指CM 関節症の場所
腱鞘炎の場所



進行していくと、CM 関節の変形が外見からみてもわかるようになります

利き手に発症しやすいのかと思ったら、それは関係ないらしいピッ…

▼ 母指CM関節症とは？

「母指」とは親指のことです。「CM 関節」とは親指の付け根の関節（手の骨と関節図）参照）のことで、この関節が変形して痛む病気が「母指CM関節症」です。

母指CM関節症もヘバーデン結節も、ひざ等によく現れる「変形性関節症」の一種で、母指CM関節症も40代以降の女性に特に多く、年齢が増すほど発症頻度や変形の程度が増大します。

親指の付け根部分にだるさや不安定感を感じる初期症状に始まり、ビンのふたを開けようとすると、物を強くつまもうとする時など、親指に力を入れると、親指の付け根付近や手首に近いあたりに痛みが走ったり、親指が開きにくくなったりします。

進行すると、親指の骨の位置がずれて亜脱臼を起し、親指の付け根部分が出っ張るような形にふくらみ、安静にしても痛むことがあります。

母指CM関節症の直接的発症原因は、CM関節の軟骨がすり減り、骨同士の摩擦が起こることです。

親指の関節軟骨がすり減る原因としては、親指の使い過ぎや加齢などが挙げられますが、原因がはっきりしないケースも少なくありません。

（は避けます）
変形や痛みがひどく、保存療法では症状が改善されない場合には、手術が検討されます。手術法としては、関節を固定して安静を得る関節固定術やコブ結節を切除する骨棘切除・骨膜切除術が行われます。

【診 断】

問診・触診・X線検査

親指のつけ根に腫れがあり、押すと痛む。また、親指をひねるようにすると強く痛む。

手首の母指側の腱鞘炎(ドケルバン腱鞘炎)*やリウマチとの鑑別が大切。 ※ 3P 左下の位置図を参照

発症初期には、母指球(親指付け根の手のひらのふくらんでいるあたり)のたるさや不安定感をうったえる方が多いです。



ステージⅠ	レントゲン上での問題はみられない	
ステージⅡ	関節の隙間が少し狭くなり、骨硬化が少しみられる	
ステージⅢ	関節に隙間がほとんどなくなり、骨硬化や骨棘がみられる	
ステージⅣ	完全に関節の隙間がなくなり、骨棘の形成もみられる	

【治 療】

- ・なるべく患部を動かさないように、安静を保つ
- ・消炎鎮痛剤入りの内服薬や外用薬を使用する
- ・テーピングやサポーター、CM関節保護用の軟性装具(固定装具)をつける
- ・温熱療法
- ・関節内注射 など



進行すると、日常生活に大きな支障が出てきて不自由さが増えちゃうビッ...



よくならない場合は、手術療法を検討する

【軟骨の摩耗が進行している場合】

- ・関節固定術、切除関節形成術(大菱形骨の一部を摘出して、靭帯を再建する)など

【関節の摩耗が比較的軽度の場合】

- ・骨切り術(第一中手骨の形状を骨切りによって変え、関節に加わる力の方向を正常に近づける)など

これらの術式が検討されます



▼母指CM関節症の診断と治療

診察は主に問診と触診で自覚症状を確認するほか、レントゲン検査によって、症状が似ている腱鞘炎やリウマチなどの病気との鑑別を行います。

治療の基本は、痛みと腫れを和らげるための内服薬や外用薬、テーピングやサポーターなどの装具を利用した固定による温存療法です。

それで不十分な時は、関節内へのステロイド注射を行います。多くは、それらの治療により自然に改善していきます。

しかし、痛みや変形の程度が強く、数か月の治療を続けても症状が改善されずに日常生活に支障をきたしている場合には、手術が検討されます。

日常生活に影響を及ぼす痛みが長期間続き、患者さんが手術を希望されるときは、手の専門医等により手術療法が行われる場合があります。広範囲に軟骨が摩耗している場合は、関節固定術や切除関節形成術、軟骨変性が軽度の場合、関節を温存する骨切り術等が検討されます。

手指の痛みが続いたら、早めに整形外科にご相談ください。早期発見早期治療が、今後の人生の助けとなります!

一人であきらめたり、無理したりしないでビッ!

