



手指のはれ・痛み ～ヘバーデン結節について～

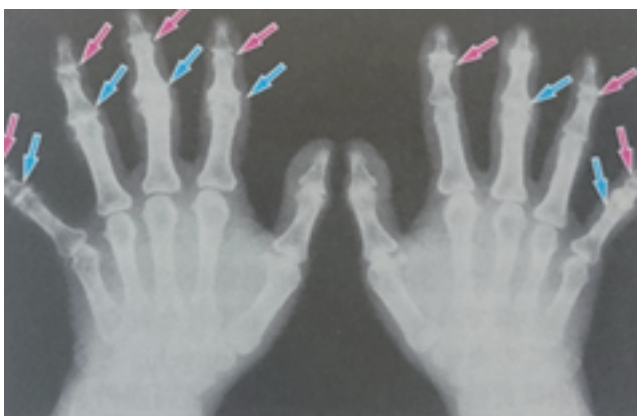
「ヘバーデン結節」という病名を聞いても、なんだろう？と思われる方が多いのではないのでしょうか。まだまだ認知度は低いかもしれませんが、その患者数は多く、当院にも多くの患者様が来院されます。そこで、今回はヘバーデン結節の症状・対応策についてご紹介したいと思います。

症状

手の指の第1関節にコブができ、赤く腫れ、痛みを発生し、爪が変形していたら、ヘバーデン結節の可能性がります。このヘバーデン結節は、中年以降の女性に多くみられる疾患で、加齢に伴ってみられる変形性関節疾患のひとつです。

特徴的な爪の変形は、関節の変形のために関節包が部分的に破れ、そこから漏れ出した関節液が腫瘤となって、爪の根元を圧迫するために起こる現象です。

症状に個人差はありますが、数年のうちに変形は止まり、変形が止まると痛みは減少していく傾向にあります。人によっては、変形・痛みのため、手指の動きが悪くなったり、指先に力が入れられず、瓶などの蓋が開けられない、タオルが絞れない、字が書きづらいなどの日常生活にも支障をきたします。



【写真 1】

左のレントゲン写真1を見ていただくと、関節の軟骨がすり減り、骨棘（こつきよく）と呼ばれる尖った骨ができてるのが、確認できると思います。ちなみに、手の指の第2関節に変形がみられる場合は、ブシャー結節といいます。

原因は、はっきりとは分かっていませんが、指の使い過ぎという説やホルモンが関係しているという説があります。

続きは裏面をご覧ください>>



対処方法

1 テーピング

普段、指を使い過ぎている方や痛みが強い時は、患部をテーピング固定し、安静に努めてもらうのがいいでしょう。

● テーピングのやり方

- 1) テーピングを行う部位は、よく洗ってください。汚れや汗により、かぶれる可能性があります。
- 2) 指の第1関節にテーピングをグルグルと巻きます。(写真2)
- 3) テーピングを巻いた後、強く巻きすぎて、血流が悪くなっていないか、不快な感じがないかを確認します。爪の色を確認し、むらさき色になっていたら、強く巻きすぎですので、巻きなおしてください。



【写真2】

2. アイシング

痛みが強く、赤く腫れている時は、アイシングをお奨めします。

● アイシングのやり方

体を冷やすものとして、氷、コールドパック（化学薬品が入った冷却剤）、コールドスプレーなどがあります。このうち、冷却能力、コスト、凍傷を起こしにくい安全性から氷が最も優れています。0℃の氷では60分間冷やし続けても、凍傷は起きないと言われています。

アイシングの冷却時間は、**約20分**です。この時間が適度に効果を得られ、かつ冷やしすぎにならない時間です。

指のアイシングには、小さいアイスパックを用意し指に当てる方法（写真3）と 氷水を入れたコップに指を浸す方法（写真4）があります。



【写真3】



【写真4】

3. 温浴

ある程度痛みが落ち着き、手のこわばりが気になる時には、温浴がお奨めです。洗面器等にお湯をはり、10分間ほど手を浸してください。

手指の変形や痛みを生じる疾患には、リウマチ等の他の疾患もありますので、まずは、早めに受診をしてください。

また、指の動きを良くするために、痛みのない範囲でグーパー、グーパーを繰り返すのも良いでしょう。

2017年9月 理学療法士