

Vol.183

院長 関の

Face to Face

2023年9月1日発行

更年期に入ると、様々な症状が出現しますが、その中で指のこわばりから痛みや変形を経験される方が多くいらっしゃいます。一般的に40歳代以降の女性で、手を良く使う方に多く見られ、遺伝的因素も大きいと言われています。レントゲンで見ると指の関節軟骨が無くなり、骨同士がぶつかって変形し、骨棘を形成しています。この状況を、指先

# 更年期の指の変形



に近い関節であれば「ヘバーデン結節」遠い関節であれば「プーシャール結節」といいます。圧倒的に多いのが「ヘバーデン結節」です。膠原病との選別は必要ですが、閉経後に何となく指に違和感を感じたら自助努力で症状の進行を防ぐことが大切です。とても痛いときはティーピングで関節を保護します。

鍼灸治療で局所や全身の血

流を良くすることも大切です。ビタミンDや運動での再生を促します。症状が落ち着いている時に指の運動も大切です。曲げ伸ばしや指を開くなどゆっくりと落着いている範囲で行います。整形外科で行う治療としては、消炎鎮痛剤などが処方は、消炎鎮痛剤などが処されますが、血流を阻害するのであまりお勧めできません。重い場合は手術となります。ですがこれもお勧めできません。毎日使う指ですから長く元気で使えるよう、日頃から労わり、症状が重くならないように努力しましょう。



関修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの“face to face”は「患者さんの症状と闘う」と合つて患者さんの症状と闘うことを願つてつけた

※毎月一日の発行です