

ヘバーデン結節

痛みより先に関節が腫れて太くなります

ヘバーデン結節とは、手指の第一関節にコブ（結節）ができ、腫れたり曲がったりする症状です。親指以外の4指に症状が出る場合がほとんどで、第一関節の周囲に水ぶくれができることもあります。

痛みより先に、関節が太くなるケースが多く、最初に指が太くなつて第一関節が動かしづらくなり、次に「ときどき痛い」という症状が出てきます。指を動かさずにいれば痛みはないものの、指を曲げたり、冷水にさらしたりすると、痛みが生じるようになります。

さらに症状が進むと、安静時にもジンジンとした痛みが続くようになり、やがて軽くものに触れただけで激痛が走るようになります。

「10秒神経マッサージ」が治療と予防に有効です

ヘバーデン結節という病名はあまり知られていませんが、患者数は国内だけでおよそ300万人にのぼると言われています。関節リウマチは全国で70万～80万人と推定されていますから、はるかにそれを上回ります。

それにもかかわらず、ヘバーデン結節に対し、適切な治療を行なえる医療機関は限られていて、「年のせい」「手指の使いすぎ」で片づけられてしまいがちなのが現状です。

しかし、ヘバーデン結節は、職業や利き手に関係なく発生し、更年期世代の女性に圧倒的に多いことが確認されています。ですから、加齢や手指の使いすぎよりも、女性ホルモンのバランスの変化が大きく関係していることが、最近の研究で言われています。

閉経を境に女性ホルモンのエストロゲンの分泌が激減することで、関節の腫れや関節軟骨の摩耗、さらには関節の隙間が狭くなり、その結果としてヘバーデン結節が発生すると考えられています。