

中高年に多い親指の付け根の痛み

母指CM関節症

社会保険 仲原病院整形外科

岡田 貴充氏

【おかだ・たかみつ】
1999年九州大学医学部卒、医学博士。九州大学病院整形外科、北里大学整形外科講師、九州大学病院リハビリテーション部助教、九州大学病院整形外科助教、診療講師を経て2019年から現職。専門は肩関節外科、肘関節外科、手外科、末梢神経疾患。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。日本整形外科学会専門医、日本手外科学会手外科専門医。日本手外科学会代議員、九州肩関節研究会世話人、九州手外科研究会会長・世話人などを歴任。2011年から2018年まで福岡ソフトバンクホークスサポートドクターを務める。

「手」は日常生活を送る上で非常に大きな役割を担っており、手に小さな切り傷ができただけでも不自由を感じられた経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ものをつまんだり、握ったりする度に指の「関節」が痛み、日常生活に支障を来している方が多くいらっしゃいます。その代表的な疾患が本日紹介する「母指CM関節症」になります。社会保険仲原病院整形外科の岡田貴充先生に、病態や治療、予防法などを伺いました。

日常生活の動作が招く病気

——母指CM関節症はどんな病気で
すか。

日常生活では、ものを握ったりつまんだりと非常に多くの動作を手指をつかって行うため、指の関節には非常に強い負荷がかかっています。膝の病気で、体重の負荷や加齢により膝の関節軟骨がすり減って痛みが生じます。変形性膝関節症がよく知られていますが、指の関節にも膝関節と同様に関節軟骨がすり減って痛みが生

じる病気があります。その代表的なものが「母指CM関節症」です。

「母指CM関節症」は、ペットボトルの蓋の開け閉め、そうきんをしぼる動作、物をつまむ動作で、母指(親指)の付け根に痛みを生じるのが特徴です。

部位は、指先から数えて3番目の節(関節)(図1)になります。親指はつまみ動作を行うため、他の指と異なり付け根を支点としてぐるぐるよく動く必要があります。この動作が可能なのは、母指のCM関節が特別な構造をしているためで、他の指の関節より軟骨への負荷が非常に加わりやすい環境にあります。手の使い過ぎなどで負荷が増すと関節軟骨の摩耗が進行し、関節の腫れや親指全体の変形が目立つようになります。

老化や使い過ぎで発症

——原因について伺います。

これらの病気は指を使う作業の多い人に発症します。また40代以降の女性に多く、軟骨がいたみやすい遺伝的体質の方によくみられるようです。この体質などの内的要因に手の使用量、使用頻度などの外的要因が加わって発症しやすくなると考えられています。

正しい診断と治療が大切

——診断について教えてください。

母指CM関節の診断は関節に負荷をかけて痛みが誘発されるかを確認するテストとレントゲン写真で診断することができます(図2)。

——治療はどのように行いますか。

治療は「負荷の軽減」と「炎症をとる治療」の二



つが重要です。

「負荷の軽減」として、まず手の使用量の軽減をはかります。しかし手を完全に安静にすると日常生活が送れなくなってしまいますので、手の使用中に関節にかかる負担を減らす母指CM関節用の特別な装具をおすすめしています。さらに「炎症をとる」ために、超音波エコーを用いて関節内にピンポイントにステロイドを注入します。これらの治療法は単独では効果が出にくい場合もありますので、「負荷の軽減」と「炎症をとる治療」をあわせて行うことが重要です。

自分の手・指の状態を知り、これらの病気と上手に付き合っていく。ちょっとした心がけて日常生活が上手に送れるようになります。病状の進行を防ぐことができます。手の痛みやしびれでお困りの際は最寄りの整形外科にご相談ください。

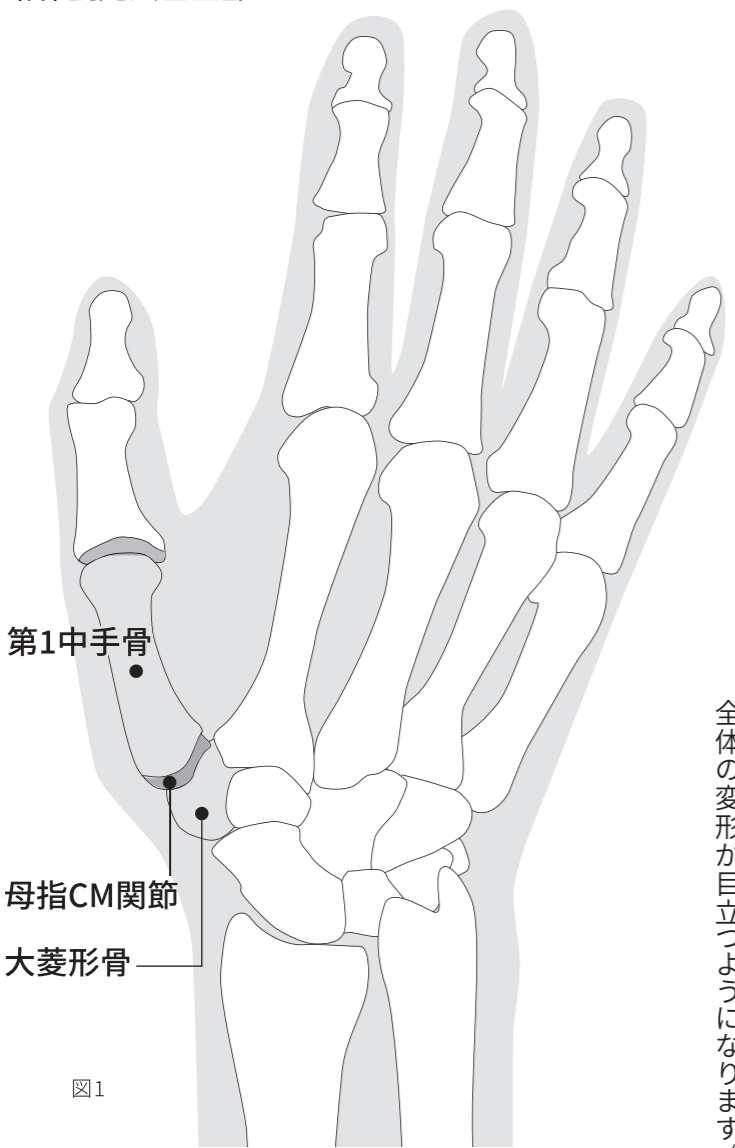


図1

◎母指CM関節症

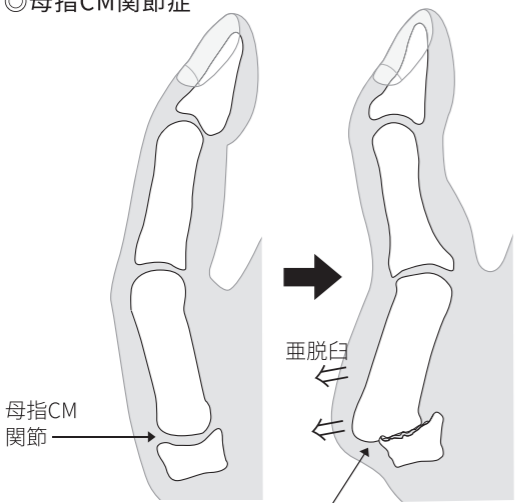


図2

関節軟骨のすり減り(関節裂隙の消失)