

中高年に多い手指・手の変形性関節症

# 「母指CM関節症・ヘバーデン結節」

社会保険 仲原病院整形外科 岡田 貴充先生に聞く

「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ご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」と「ヘバーデン結節」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。

——母指CM関節症・ヘバーデン結節はどんな病気ですか。

人は生活する上で、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使って行っています。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り膝が痛む「変形性膝関節症」がよく知られています。指の関節軟骨にも膝関節と同様に日常生活動作により非常に強い負荷がかかります。指の関節軟骨がすり減って痛みを生じる病気があります。手の中でも関節軟骨がすり減りやすい部分知られており、親指の付け根に生じたものを「母指CM関節症」、指の第1関節に生じたものを「ヘバーデン結節」と呼んでいます。

「母指CM関節症」はペットボトルや瓶の蓋を開ける、ぞうきんを絞る際や、物をつまむ際などに母指（親指）の付け根に痛みを生じるのが特徴です。部位としては、親指の指先から数えて3番目の節（関節）にあたる部位（図1）になります。親指だけは他の指と異なりCM関節を支点として親指先が大きく弧を描くことが可能で非常にダイナミックな動きをとることができます。親指だけがこのような動きがで

近い関節が腫れたり曲がったりする疾患で、第1関節（図2）の背中側に二つのコブ様の結節が特徴的です。中にはこの部位に水ぶくれのような出っ張りが生じる人もいます。症状は第1関節の動きが悪くなり、痛みが生じると物を強く握ることが困難となります。

## 老化や使いすぎで発症

——原因について伺います。

これらの病気は指を使う作業が多い人に多く発症します。また40代以降の女性

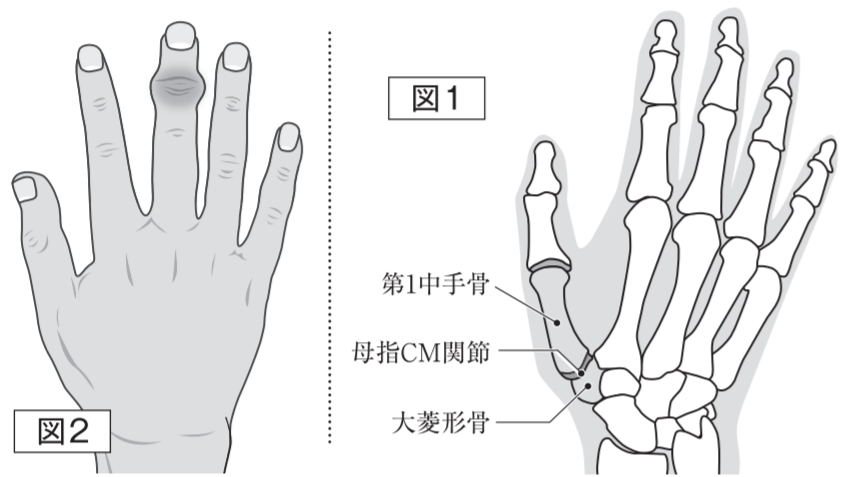
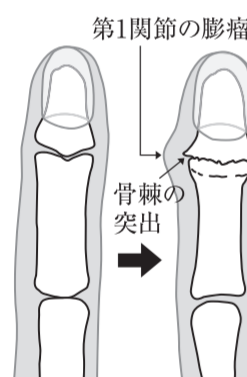


図1

### ■ヘバーデン結節



### ■母指CM関節症

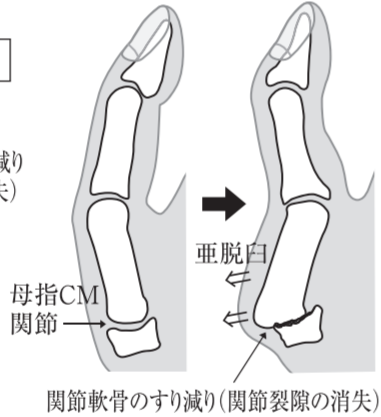


図3

## 正しい診断と治療が大切

——診断について教えてください。

手指の症状を伴う疾患で重要なものに「関節リウマチ」があります。手に症状がある場合、多くの患者さんが「自分はリウマチでは？」と心配されて受診されます。関節リウマチによる手の症状の特徴は大きく3つあります。

①両手が朝こわばる、②手指の第2関節に腫れ痛みが生じる、③症状が左右対称性に生じる。ヘバーデン結節は指の第1関節に生じますので、この点で関節リウマチとは鑑別することができます。母指CM関節は関節リウマチの方でも痛むことはありません。したがって関節リウマチと鑑別するためには、症状の部位と血液検査を含め総合的に診断を行っています。

母指CM関節症、ヘバーデン結節の診断は関節に付加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3）。

——治療はどのように行いますか。

どちらの病気も関節にかかる力学的負荷により関節に炎症が生じていますので、まず手の使用量を減らして安静にさせていただきます。手を全く使わずに安静にするとは日常生活が送れなくなってしまうので、手の使用中に関節にかかる負担を減らす目的でテーピングや装具の使用をおすすめしています。これらの関節の保護により炎症の増悪を押さえた上で、消炎鎮痛剤の服用や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射し、今生じている炎症の除去が行われます。これらの治療法を組み合わせることが重要です。

それでも痛みが緩和されず、変形が進行し日常生活上の支障が大きくなる場合は手術療法をおすすめしています。

ヘバーデン結節では変形が進行すると痛みが落ち着いてくるため、手術に至る患者さんは多くはありませんが、痛みが長期間続き日常生活が困難なほど痛みが続く場合や第1関節の背中側に水がたまった袋（粘液嚢腫）ができた場合は、関節内の骨棘を切除する手術や関節を固定してしまう手術を行うことがあります。

母指CM関節症に対しては関節形成術、関節固定術などの外科的手術を検討します。関節形成術は、大菱形骨を部分的もしくは全て切除し、関節を形成している骨同士を衝突させない様にして靭帯などによりCM関節を安定させる手術法です。関節固定術はCM関節を形成している骨同士を固定して関節を動かさない状態にすることで、関節の痛みを生じなくする手術法です。いずれの手術法でも術後のADLやQOLは改善されます。患者さんのお仕事内容や日頃の手の使用法などにあわせて手術法が検討されますので、手術を行う先生とよくお話しをされて治療方針を決定することが重要です。

自分の手指の状態を知り、これらの病気と上手につきあつて行く。ちょっとした心がけで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。手の症状でお困りの際は最寄りの整形外科にご相談ください。



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、九州大学医学研究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、九州関節研究会世話人・会長（第39回）、九州手外科研究会世話人などを歴任（2011～2018年）。2011年から福岡ソフトバンクホークスサポートドクターを務める（2011～2018年）。