

# 更年期世代に多い手のトラブルは 手の外科医に相談を

## 手のトラブルは専門医に

2025年4月、さくら市の黒須病院に「栃木手外科センター」が開設されました。整形外科のなかでも、特に肘から手までを扱う手外科専門医が常駐し、診察・診療に当たっています。センター長の長田先生によると、手外科は特殊な領域なのだそうです。

「手の構造はとても複雑で理解が難しく、手術には特殊な技術が必要です。スムーズに治療できるように、手指にトラブルがある場合はぜひ専門医を受診してほしいですね」。

## 女性に多い手指の悩み

センターを訪れる患者のなかでも大きな割合を占めるのが、更年期世代である40



代以上の女性たちです。訴えの多い疾患のひとつは、腱鞘炎の一種で「ばね指」。指の関節に炎症が起これば、痛みや変形が現れる「ヘバーデン結節、ブシャール結節、母指CM関節症」もよく見られます。

また手首を通る正中神経が圧迫される「手根管症候群」は、親指から薬指にかけて痛みと痺れが生じます。悪化すると指の感覚が麻痺してしまうため、早めの治療が重要です。



## 女性ホルモンの減少も原因!?

手指の疾患が更年期世代の女性に多いのは、関節や腱、腱鞘の炎症を抑える女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量が減少するため。長田先生はこうした患者に、エストロゲンと似たはたらきをする成分「エクオール」含有のサプリメントを紹介しているそうです。

「多くの患者さんが、痛みや痺れの軽減や、指の動きの改善を実感しています」。

とはいえ、すべての症状がエクオールで収まるわけではありません。違和感や痛みがあれば、できるだけ早く手の外科を受診しましょう。

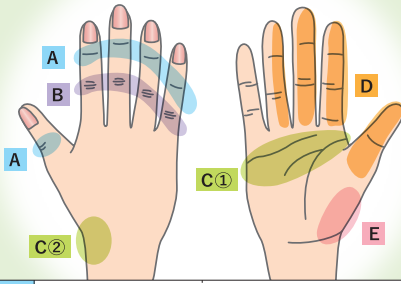


社会医療法人恵生会 黒須病院  
栃木手外科センター センター長

### 長田 重尊 先生

1985年獨協医科大学医学部卒業、同大学整形外科教室入局。新潟市の外科研究所(国内留学)を経て1995獨協医科大学整形外科講師。2000年4月より1年間テキサス大学手の外科及びブライナート手の外科・マイクロサージェリー研究所留学。2005年1月整形外科助教授、2012年整形外科教授、獨協医科大学日光医療センター整形外科教授就任。2019年獨協医科大学日光医療センター副院長を務める。2025年恵生会黒須病院に就任。栃木手外科センター開設、センター長となる。日本整形外科学会専門医、日本手外科学会代議員・専門医。

### 〔主な手指の病気〕

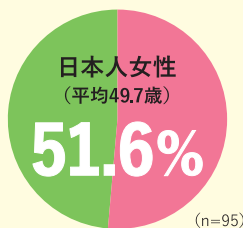


|   |                         |                            |
|---|-------------------------|----------------------------|
| A | ヘバーデン結節                 | 第1関節の変形や痛み                 |
| B | ブシャール結節                 | 第2関節の変形や痛み                 |
| C | 腱鞘炎 (①ばね指<br>②ドケルバン症候群) | ①指の付け根の痛み<br>②手首の母指側に腫れと痛み |
| D | 手根管症候群                  | 小指以外のしびれ・痛み                |
| E | 母指CM関節症                 | 母指の付け根付近に痛み                |

### 注目の成分「エクオール」とは?

大豆イソフラボン的一种である「ダイゼイン」が、腸内細菌のはたらきによって変化した成分。体内で大豆イソフラボンからエクオールを産生できる人は、更年期症状が軽いと報告されています。日本人女性(平均49.7歳)の場合、エクオール産生者は約50%。産生者であっても一時的に作り出せなくなる場合があるため、更年期の諸症状に悩んでいるのなら、エクオールそのものを含むサプリメントの摂取がおすすめです。

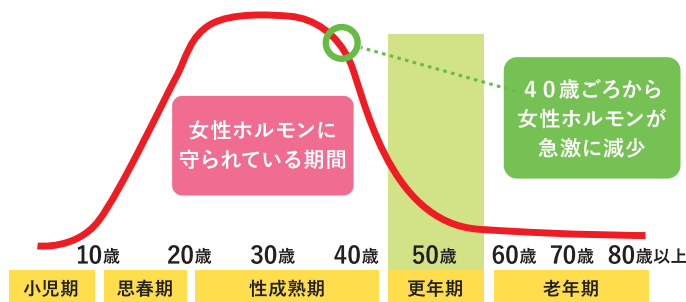
### エクオールを産生できる人の割合



■ エクオール産生者 ■ エクオール非産生者

出典:内山ら、更年期と加齢のヘルスケア、2008

### 〔エストロゲンの量の変化〕



出典:麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ:ホルモン補充療法、2012より改変

### ライフステージによって変化し続ける

## 女性の健康と美容に関する情報サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢を重ねていくために。大塚製薬の運営するサイトは、医師監修の情報とわかりやすい解説で女性をサポートします。



### 更年期・女性の健康に関する情報サイト

## 〔更年期ラボ〕

### コンテンツ紹介

- 更年期の症状・対策
- 手指の不調を相談できる施設検索
- セルフチェック
- 更年期お役立ちニュース など

更年期ラボ 検索

<https://ko-nenkilab.jp/>  
※スマートフォンでもご覧いただけます。



Otsuka 大塚製薬