

手の病気・足の病気 みんなのQ&A

Q1 指の第1関節が痛いんです。変形もしてるし。

A ヘバーデン結節かもしれません。更年期を過ぎた女性に多い疾患です。指の第1関節が腫れて、中には赤くなってる人もいます。ひどい方だと変形したり、水ぶくれのある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ヘバーデン結節かもしれません。

治療法は、痛み止めを飲んだり、湿布を貼ったりする薬物療法や、指輪みたいなヘバーデンリングという装具をつけたりして、炎症を抑えるといった治療がなされます。症状がひどい方は、細いねじで骨を固定する手術方法があります。想像以上にまっすぐ、傷もきれいに治り、日常生活に支障がなくなつた方もたくさんいらっしゃいますので、一度ご相談ください。

Q2 手首が折れたみたい。どうしたらいい？

A 橈骨遠位端骨折かもしれません。病院に行きましょう。骨が弱って

きているので骨粗鬆症治療も考えましょう。

見た目がフォークのような手に変形をすることが多いです。ズレが少ない骨折はギプスで治しますが、最近では早期に手術をしてリハビリすることが多いです。ギプスだと手首が硬くなるからです。5cmくらい皮膚を切つてプレート（金属の板）で固定します。骨折の種類にもよりますが、1時間程度の手術です。1週間程度ギプスで固定して、その後外して手首を動かしていきます。

また、50歳以降の橈骨遠位端骨折は、大きな骨折（大腿骨や背骨の骨折）の始まりと言われており、骨が弱っているサインです。一度、骨密度を測ることをおすすめします。

Q3 突き指したけど、放っておいていいよね？

A 骨折してるかも。整形外科受診を。

ボールが指に当たったりして、痛みがあり、第1関節が伸びない

骨（を取って移植する手術が必要になります。心当たりのある方はご相談ください。

Q6 外反母趾について教えてー！

A かしこまりました。外反母趾は女性に多く、年齢とともに増加していくと言われております。

ハイヒールなど先が細い靴を履く方に多く、逆に沖縄などで裸足の生活をされている方の発症率は低いです。

足の指の長さも関係すると言われております。エジプト型と言って足の親指が他の指に比べて一番長い方は外反母趾になりやすいと言われております。

Q7 外反母趾の治療は？

A まずは装具（インソールや靴の調整など）や理学療法（ストレッチなど）を行います。それでも駄目なら手術を考えます。

装具療法についてですが、普段よく履く靴の中に、インソール（中敷き）を入れて、それぞれの足の形にあった靴にすることが大事です。

また運動療法についてです。足の指でじゃんけん（グーチョキパ

方、それ、骨性槌指（つづみゆび）かもしれません。突き指ではありませんが、ひどい突き指だと骨折や腱が切れます。指の先端に指を伸ばす腱がついており、早めに治療しないとずっと指が伸びなくなる可能性があります。

装具で治したり、ピンで固定したりする手術方法があります。単なる突き指と思ってもご注意ください。

Q4 指がしびれます。

A 手根管症候群（しこんかんしょうぐん）かもしれません。特に女性で、指がしびれて、細かい作業ができません。最近夜も眠れません。そういう方は多いのではないのでしょうか。

それ、手根管症候群や肘部管症候群（ひじくわんしょうぐん）かもしれません。手首や肘で神経が圧迫されている疾患です。近くの整形外科で首が悪いと言われて、引っ張ってもらっている方も多いのではないのでしょうか。なかなか良くならない方の中には、この疾患が隠れている可能性があります。

し（を）してみてください。なかなか難しく、つりそうになりますよね。またタオルなどを床に置いて、足の指でつかんだり離したりしてみてください。すると足の中の筋肉が鍛えられていいと言われております。ただ重度外反母趾の方にはあまり効果がないとも言われております。

それでも駄目な方は、手術を考えます。それぞれの患者様に応じた、様々な方法がありますので、一度ご相談ください。

定期開催の「岐阜市民病院公開講座」の講演動画は、岐阜市公式YouTubeチャンネルで公開中です！岐阜市民病院 整形外科 山本恭介医師他による「整形外科」に関する講演動画は、10月より公開していきます。詳しくは、岐阜市民病院ホームページをご確認ください。



岐阜市民病院ホームページ

今月の先生

岐阜市民病院
一般整形外科、手外科

山本 恭介

○役職

整形外科医長

○主な資格、認定

日本整形外科学会専門医

○卒業年、主な職歴

平成27年卒

岐阜大学医学部整形外科

