

## ヘバーデン結節 ～指の痛みを感じていませんか？～

ヒトは年齢を重ねるにつれ、関節に骨の変形や軟骨の減少を生じます。変形性膝関節症や変形性脊椎症はその典型です。変形が生じると関節痛を生じたり熱っぽく腫れたりします。そして年単位で僅かずつ変形が進み関節の形状が変わります。

変形性関節症は体のどの関節でも起こりえますが、指の関節も関節症の好発部位です。手指の中で最も変形性関節症を生じるのは指の遠位指節関節（DIP関節）です。ここの変形性関節症は通称「ヘバーデン結節」とよばれます。進行すると関節が太くゴツゴツとした結節のようになります。発症しやすいのは、中高年以降の方で特に女性や手指を多く使用する仕事を長年している方です。女性ホルモンとの関係も指摘されており、女性では閉経後に多く発症します。

示指から小指にかけて第1関節（DIP関節）が赤く腫れたり、曲がったりします。痛みを伴うことがあります。母指にみられる事もあります。



動きも悪くなります。



水ぶくれのようになることもあります。  
(ミューカスシスト)



痛みのため、強く握ることが困難になります。



「手外科シリーズ4. ヘバーデン結節（日本手外科学会）」より

「指の節が痛い、腫れぼったい、熱感がある」「指を動かすと痛い」「最近指の形が曲ってきた」というのが主訴としてよく見られます。ヘバーデン結節は進行過程でDIP関節に強い痛みを生じることがあります。「指の関節が痛い」と聞くと、関節リウマチを思い浮かべる方もいると思いますが、ヘバーデン結節と関節リウマチは別の疾患です。最近指が痛くてリウマチかしら?と心配になったらDIP関節かそれ以外の関節か確認してみてください。関節リウマチではDIP関節が侵されることは少ないのです。それでもご心配であれば、レントゲン検査や血液検査で区別がおおよそ可能です。

ヘバーデン結節の治療は保存治療と手術治療があります。保存治療は局所に外用薬を使用したり、消炎鎮痛薬を内服したりする、対症療法が中心です。それでも痛みが辛い状態が続く場合や変形を改善したい場合は金属で関節を固定する手術などを行うことがあります。

手や指の痛みは日常生活動作に影響します。家事や身だしなみを整えるなどごく日常の作業を手指なしで行うことはできません。また体のどこかに常に痛みがあるというのは、持続すると精神的に参ってしまいがちです。頻度の高いヘバーデン結節という病気を認識し、対処することで生活の質を改善することができるかもしれません。手指の痛みでお悩みの方は、整形外科にご相談ください。

【整形外科診療部長 永井 彩子】

