

へバーデン結節〜指の第一関節、痛くないですか？〜

整形外科部長 来嶋也寸無

40代以降になってくると手指の第一関節が痛くなったり変形して曲がってくる方がおられます。原因は不明とも言われていますが、手の使いすぎにより関節軟骨がすり減ってくるために起こるものと考えられています。よく「膝の軟骨がなくなると膝が痛くなる」などと耳にすると思いますが、指のような小さな関節でも同様なことが起こります。世界で初めて報告したへバーデンの名前にちなんでへバーデン結節と呼ばれています。

どんな症状が起きますか？

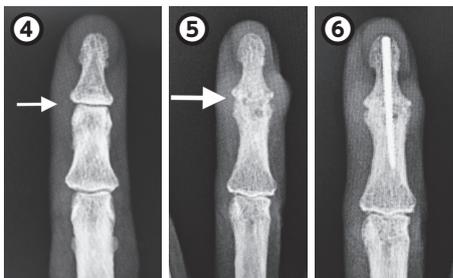
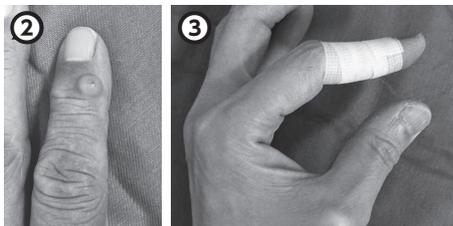
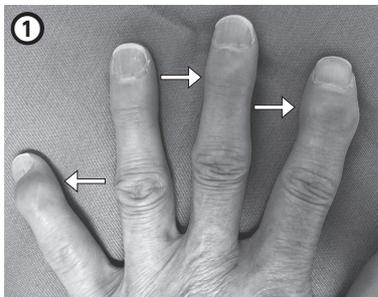
まずは手を使うとき第一関節に痛みが起こり、手の使いづらさを感じます。炎症が強いと赤く腫れてきて熱感を持ちます。慢性化した場合は骨が変形するために指の節々が太くなってきました(写真①)。変形のため関節が曲がらなくなりしっかり握れなくなりやすくなります。指が横に曲がってくる人もいます。また炎症が強い

と指の背側に粘液嚢腫という水ぶくれができることがあります。写真②はとても大きな例の写真ですが、実際には2〜5mm程度のことが多いです。これは関節液が外へ漏れ出てくるためのもので炎症が強いことを示します。

治療は？

まずは手の使いすぎを控えてください。そうはいつても農業や草刈り、炊事などやらなければならぬことが沢山あるなかで手を使わないのは非常に難しいことです。そのため写真③のようなテーピング固定を勧められています。炊事や入浴など水に濡れるときははずして構いません。また夜、就寝前にテーピング固定をしてみてください。2週間程度は続けてみることをお勧めします。これで軽症の方は改善してきます。しかし中にはテーピングでは治らない重症な方がおられます。正常な関節では写真④のレントゲンのように骨と骨の間に

は隙間があるようにみえますが、へバーデン結節では写真⑤のように骨と骨の隙間がなくなってきます。変形が進み関節可動域が悪くなり痛みも強い場合は第一関節を固定する手術を行います(写真⑥)。この手術は最終的な手段で第一関節は完全に動かなくなりやすくなりますが、痛みは劇的に改善するため悩まれている患者さんの満足度は高い術式です。第二関節が動くのでつまむことができなくなったり手が使えなくなったりすることはありません。また水ぶくれ(粘液嚢腫)の症例では関節の中の掃除をするだけでも軽快します。もし水ぶくれができて自分で治療する



場合は、水ぶくれを潰すことなく時間はかかりますが自然に小さくなっていくのを待ってください。もし潰れた場合は水ぶくれの奥は関節と繋がっていますので、清潔な水道水で手を洗う程度にとどめ、お風呂で湯船などにはつけないでください。感染すると厄介なことになります。また炎症の急性期を過ぎると指の変形が高度でも痛みを感じない方もおられ、そのような方は手術の対象にはなりません。

指の関節に痛みがある方は、まずはテーピング固定を試してみてください。それでも効果がなかったり、もう少しなんとかならないかと思われる方は、レントゲンを撮って専門的に診断する方が良いと思いますので、整形外科を受診してみてください。