

～健康日記～

(女性の手足の痛み)

(2020/06/29)

日本人に一番多い痛みは腰痛ですが、特に女性はホルモンバランスが基で手足の痛みが多いようです。ここでは手足の痛みについて述べます。

手指の痛みが女性に多いのは？

- 女性特有のホルモンバランスの乱れが痛みの原因の一つと考えられています。
- 更年期や産後の授乳期などには女性ホルモンであるエストロゲンが急激に低下します。
- そのため気分がイライラするなど、全身の状態にいろいろな影響を及ぼしますが、そのうちの一つとして骨や関節への影響も出てきます。

手の痛み、変形で目立つのは「ヘバーデン結節」

「ヘバーデン結節」は閉経後に指の一番先端部分の関節に腫れと痛みが生じ、徐々に変形が進みうまく動かせなくなってしまう病気です。

- 痛みの進行は関節が最後まで変形しきってしまうと気にならなくなる場合が多いです。
- 母親も同じように変形していることが多いようです。
- 一度発症すると変形を止めるのは難しいです。

あまり無理な力仕事をしないで、指の体操（ストレッチ）をしながら、痛み止めを使用するも、軽快しないときは整形外科医を受診することが望ましいです。



「関節リウマチ」について

「関節リウマチ」も非常に女性に多い病気で、年齢に関係なく発症する方がいます。

- 症状の特徴
 - *年齢に無関係
 - *朝起きた時に手のこわばりが気になる
 - *症状が進むと指だけでなくいろいろな関節が腫れて変形する
- 早期診断で関節が変形する前に治すことができるようになってきました。

「足の痛み」について

足の痛みで女性に多いのは「外反母趾」です。訴えは足の親指が徐々に変形して靴を履くと当たって痛いなどです。

- 原因：女性は元々関節が柔らかく変形しやすい体質です。
- 予防：変形が気になる時は踵の高いおしゃれ靴は履かない。足の筋肉を鍛えることです。
- 手術で治すこともできます。

@@今回の女性の手足の痛みに関しては、原因を早期に解明し、それに応じた（治療・処置、筋力トレーニング、おしゃれも忘れずに、そしてほどほどに！）対策をしましょう。

