



院長の独り言

メノポハンドって何？

主婦の皆様、最近手や指は痛くないですか？

それは家事での使いすぎや年齢からくる痛みだと思いませんか？

ヘバーデン結節^{げーばーでん}（第1関節の変形）など、手指の関節の痛みやこわばりから変形にいたる症状は更年期以降に多いことが知られています。

今、これらの症状には女性ホルモンであるエストロゲンの減少が関与することが分かっており、世界では【メノポーズハンド】「メノポハンド」と知られています。

その代表的疾患として、ヘバーデン結節、ばね指、ブシャール結節^{ぶしゃーる}、手根管症候群^{しゅこんかん}、母指 CM 関節症、ドケルバン病^{しゅかんせう}（手関節狭窄性腱鞘炎）などがあげられます。（下図参照）

具体的な症状としては、

「朝起きた時、手がこわばって握れない」「指が腫れて痛み、雑巾が絞れない」

「瓶のふたが開けられない」「物を持つと痛い」「関節が太くなり、変形してしまった」等があります。

女性ホルモンであるエストロゲンは、手指の関節や腱の周囲にある滑膜^{かっまく}の炎症を減少させる作用があります。

すなわち、手指の滑膜にはエストロゲン受容体が豊富に存在し、それがエストロゲンと結合し滑膜炎を防ぐのです。

具体的には、エストロゲンは手指の血管を拡張し、血流を良くする作用があるのです。

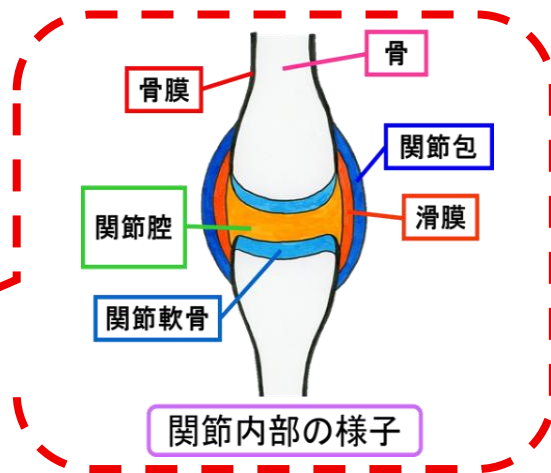
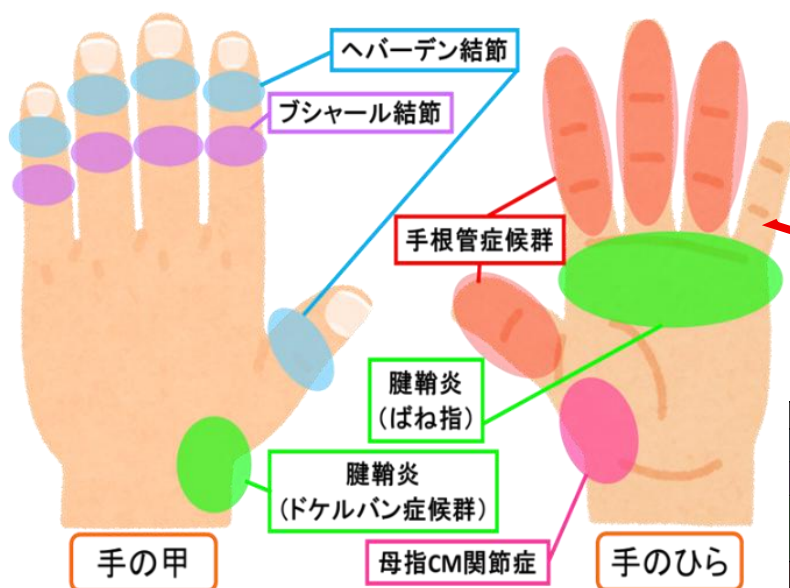
ゆえに更年期や産後の授乳期などにエストロゲンが急激に減少するタイミングで上記のような様々な手指の症状、いわゆるメノポハンドが発生します。

最近 エストロゲンとよく似た作用をもつエクオールを補うことで、予防につながる事がわかってきました。

エクオールは手指の腱に多く存在する β エストロゲン受容体と結合しやすく、いわゆるメノポハンドの予防に有用と言われています。

エクオールは当クリニックでもサプリメントとして扱っております。

お気軽にご相談ください。



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



たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番

TEL : 076-258-9777 FAX : 076-258-2408

バックナンバーは
こちら→

(クリニックのHPより
ご覧いただけます。)

