

＜質問＞

Q1. 女性ホルモンが年齢や内服薬で減ることによって、関節痛がおきますよね。

私は今、母指の関節痛が強く、朝起きてすぐ物をつかむ動作をすると激痛がおきます。歯磨き粉のふたを開けるのが大変です。昼間は少し症状は緩和します。そこで酷くならないように予防できることはありませんか？整形外科を受診して、骨の変形はありませんでした。よろしくお願いします。

(RN: かあこの母はかあか さん)

A1. ありがとうございます。母指、親指の付け根が痛いんですね。中年以降の女性に多い母指 CM 関節症や、ドゥケルバン病が疑われます。原因としては、腱と腱鞘に炎症が起こっている、関節の軟骨のすり減りによって負担がかかっていることなどであり、予防としては、症状が出始めたときにテーピングや装具を使って保護・固定することで、軽度の炎症であれば改善が可能です。日中の固定が難しい場合には、夜間のみでも大丈夫です。是非、試してみてください。

Q2. 先日、朝起きたら急に足がつりました。1 時間くらいで収まったのですが、それから 1 週間くらいその足の親指が痛くなります。何か、関係はあるのでしょうか？また、予防できる方法があったら教えてください。

(RN: ちゃんぺ さん)

A2. 足がつる原因としては、いくつかあるのですが、水分不足やミネラル不足、血行不良や筋力低下などがあります。最近は暑い日も続いているので、水分・ミネラル不足が原因かもしれませんね。足がつって、足の親指が痛いとの事ですが、まれに糖尿病の方でも同じ症状を訴える方がおられます。予防法としては、規則正しい食生活や運動習慣などになります。頻度や痛みが強くなるようであれば、病院受診もおすすめします。