

リウマチ便り

西の京病院 vol.6

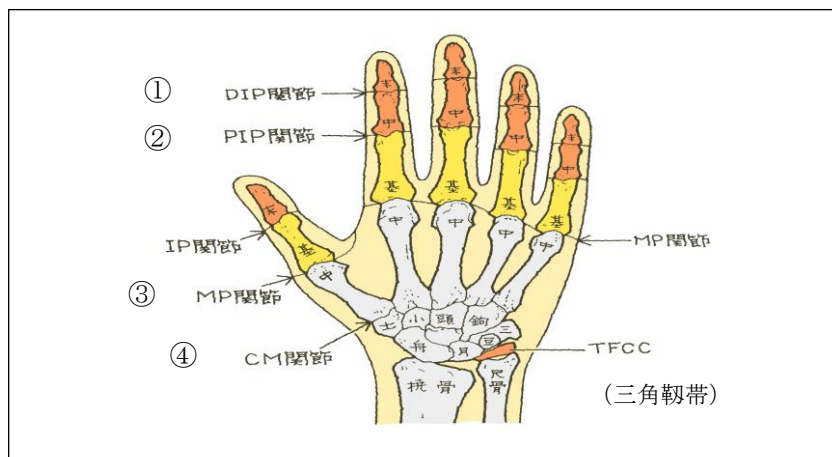
2020年1月6日発行

文責：森

寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。
朝起きたあとの手のこわばりはないですか？
これから手についてお話したいと思います。
あなたの手はどうか？関節は腫れていますか？
痛みがありますか？指の形はどうか、変形はない
ですか？
次の図と比べてみてください。



《図1.手のつくり》



関節リウマチの変形は主に②③④に起こりやすく関節破壊が起こると指が曲がったり、反ったりと変形すると物がうまくつかめない、箸や鉛筆が持てないなど生活が不便になります。

関節リウマチの変形の種類として尺側偏位・スワンネック変形・ボタン穴変形・Z型変形・ムチランス変形があります。

典型的な手指の変形



ムチランス変形



骨が破壊されて指が短くなる。筋肉や皮膚がたるんで指に力が入らない

関節リウマチでなくても起こる指の変形もあります。

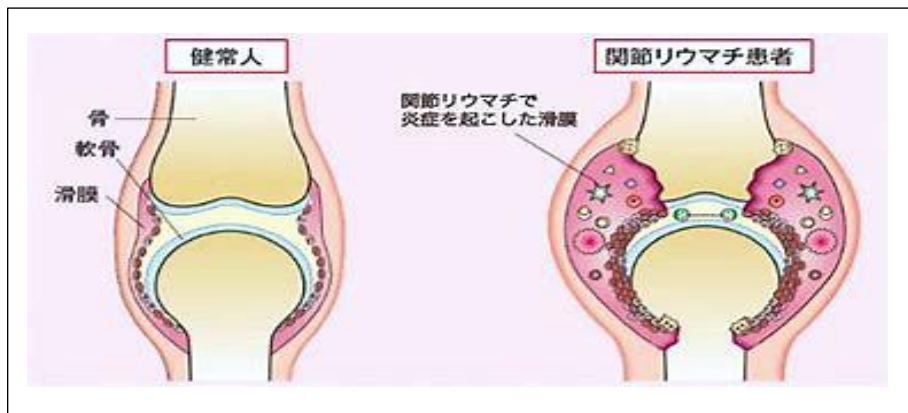


手が痛くて腫れている状態をそのままにしておくと関節のまわりを取り囲んでいる滑膜が腫れてさらに悪化し骨や軟骨を破壊していきます。(関節破壊)

そして腱が弱くなり切れやすくなります。

手の痛みや腫れがあるときは関節リウマチの活動性が高い状態ですので血液検査では炎症反応(CRP)が高くなっていることも考えられます。

レントゲンでは関節の変形がすすんでいることも考えられます。



関節リウマチの骨の変形は外傷と異なり「変形と障害」がゆっくりと進行するため本人は見た目の変形ほど不便さを感じないことが多いです。しかし手は日常生活の中で主要な動きをするため早めの治療が必要となります。

変形が強くなりすぎてからの手術は難しいものになります。また日常生活に支障をきたすこともあります。そのため早めに手術を決断する必要があります。

手術はしたくないが関節の痛みを何とかしたい、変形を予防したいという方に関節保護や装具療法があります。



関節機能を維持する

関節を守りながら動かす



関節保護動作

痛みが出る前から
行うことが大切

1. 痛みに気を配る
2. 休息と仕事のバランスをとる
3. 筋力と関節の動きを維持する
4. 努力を軽減する
5. 変形を生じる関節の使い方を避ける
6. もっとも強い、大きな関節を使う
7. 関節を安定した位置で使う
8. 長時間にわたって同じ姿勢を続けない
9. 直ちに中止できない作業は避ける
10. 自助具やスプリントの使用



図 1 を参照
して下さい

①の関節に起こるヘバーデン結節

②の関節に起こるブッシュャー結節

ヘバーデン結節とは指の変形性関節症で40代以降の女性に多く見られます。筋肉に問題はなく動かすと指の関節の間に痛みが出るためよく関節リウマチと間違われます。

またブッシュャー結節とは変形が起こる部位が違う変形性関節症のことです。

④の関節に起こるCM関節症

CM関節とは「親指と手首の間にある小さい関節」のことで親指の付け根のCM関節にある軟骨がすり減って、痛みや変形が生じている状態です。

次号では「装具療法や手術について」を予定しています。