今回のおはなし

- 「更年期の手の不調」
- 「医療DXとは」

更年期の手の不調 (メノポハンド)

- 女性ホルモン(エストロゲン)の急激な低下で手に不調が起こる
- 放置すると様々な手の病気に
- 日本手外科学会が「メノポハンド」と名付け、啓発

原因 エストロゲンの減少

手の悩み抱える女性多い

女性が悩む更年期症状(複数回答可)

不安	36%
手の不調	27%
のぼせ、ほてり	26%
疲労感	22%
うつ気分	22%

※「女性の健康とメノポーズ協会」への電話相談の結果(2023年10月~24年8月)を基に作成

こわばり 痛み しびれ など

更年期の女性では、関節が痛む、こわばるなどの手の不調が表れることがあります。手の使い過ぎや老化だと思って放置すると、症状が悪化することがあり、早めの対処が大事です。この手の不調を「メノポハンド」と名付けています。

女性では 45~55 歳頃にある閉経前後の 10 年間を更年期と呼びます。この時期は、女性ホルモンのエストロゲンが急激に減るなどし、ほてりや発汗、動悸や息切れ、不安感など、心身の不調を起こしやすくなります。

手の不調はこうした更年期症状として表れることがあります。エストロゲンには、炎症を抑える役割もあるため、減少すると骨と筋肉をつなぐ腱や関節を含む滑膜などが腫れ、痛みやむくみ、しびれを起こすとされています。エストロゲン量の変動する産後の授乳期などにも、一時的に似た症状がでることがあります。

手の病気としては、ばね指、母指 CM 関節症、ヘバーデン結節などが代表的です。

「ばね指」は腱が腫れて、腱が通過するトンネル「腱鞘(けんしょう)」に引っかかるのが原因です。手の負担を減らすなどしても改善されなければ、ステロイドの飲み薬や注射で腫れを抑えます。それでもよくなる場合は、手術で腱鞘を切開することもあります。メノポハンド以外に、自己免疫疾患「関節リウマチ」などもあります。

不調の原因を見分けるためにも、「手外科専門医を早目に受診しましょう。」

不調の段階 対処法・治療法

手の使いすぎを控える

温める

ストレッチ

サプリメント

「エクオール」がエストロゲンの代わりに

病気になったら

ばね指 指をうまく曲げ伸ばしできなくなる

腱鞘

炎症で腫れた腱が腱鞘に引っかかり、曲がったままに

引っかかりが移動して、急な勢いで指がまっすぐに

■ 安静にする
■ ステロイドの服薬や注射
■ 手術で腱鞘を切開

母指CM関節症 親指の付け根の関節がすり減るなどして痛む

器具・手術など

ヘバーデン結節 第一関節が腫れたり曲がったりする

テーピングなど

デザイン・梅田幸代

医療DXとは？

医療DXとは、保健・医療・介護の各段階（疾病の発症予防、受診、診察・治療・薬剤処方、診断書等の作成、診療報酬の請求、医療介護の連携によるケア、地域医療連携、研究開発など）において発生する情報やデータを、全体最適された基盤（クラウドなど）を通して、保健・医療や介護関係者の業務やシステム、データ保存の外部化・共通化・標準化を図り、国民自身の予防を促進し、より良質な医療やケアを受けられるように、社会や生活の形を変えることです。

世界に先駆けて超高齢社会に直面する中、国民の健康寿命の延伸を図るとともに、社会保障制度を将来にわたって持続可能なものとし、将来世代が安心して暮らしていけるようにしていくことが、今後の我が国の継続的な発展のために不可欠です。

医療DXは、医療分野でのデジタル・トランスフォーメーションを通じたサービスの効率化や質の向上により、

①国民の更なる健康増進、②切れ目なくより質の高い医療等の効率的な提供、③医療機関等の業務効率化、④システム人材等の有効活用、⑤医療情報の二次利用の環境整備の5点の実現を目指すものであり、我が国の医療の将来を大きく切り拓いていくものです。

医療DXの実現に向け、「医療DXの推進に関する工程表」に基づき、①全国医療情報プラットフォームの創設、②電子カルテ情報の標準化等、③診療報酬改定DXを3本の柱とし、取組を進めています。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>