



2025 年 8 月号

検査室だより

蝉が大合唱を始める時期になりました。トマトにきゅうり、トウモロコシやカボチャなど夏野菜も旬を迎えています！水分やカリウム、ビタミンなどたっぷり含まれているので、ぜひ意識的に取り入れてみてください。

8月10日はハンドの日です。手の不調として「なんとなく手がこわばって動かしにくい」「スマホが持ちにくい」などの悩みを抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？手の不調には老化や使い過ぎのせいだけではなく関節や腱の周りにある「滑膜」を柔軟に保ち、手指の滑らかな動きをサポートするエストロゲン(女性ホルモンの一種)の減少が原因だと分かってきました。日本手外科学会では、更年期の手の不調を「メノボハンド」と名付け予防や改善の啓発を行っています。更年期の女性や産後の授乳期に多い症状ですが、60歳前後の男性でも発症する場合があります。また、家族に手指の変形がある人は手指の不調が起きやすいこともわかってきました。病気に直結するものではないですが、単なる加齢の現象として放置すると、3～10年後に手指の病気を発症する可能性があります。代表的な病気には、手のしびれや夜間に痛みを起こす「手根管症候群(しゅこんかんしょうこうぐん)」、指が引っかかって曲げ伸ばししにくくなる「ばね指」、親指の付け根が痛む「ドケルバン病」、指の関節が変形する「変形性股関節症(へんけいせいこかんせつしょう)」などがあります。自宅でできる予防・対策法としてホットタオルで手を温めると、血行改善により手指の痛みの軽減効果が期待できます。痛みのない範囲で全身運動や血液循環を促すほか、指の曲げ伸ばしや、手首を回して関節や筋肉を柔らかくするストレッチ、指の付け根を意識したマッサージもおすすめです。病気へと進行させないためにも、手指の不調や異変を少しでも感じたら、早めに整形外科を受診するようにしましょう。



これからしばらく厳しい猛暑が続きそうです。夏バテしないよう水分補給や暑さ対策を行い楽しい思い出をたくさん作っていきましょう！

公衆保健協会 巡回技術課

