



整形外科医療録⑥

手指の痛みと変形



指の痛みと変形は、年齢を重ねるにつれて増えてきます。最も指先に近い関節は、腫れて変形してくることが多く、特に女性に多く発生します。痛みのために指先を使う作業が困難となります。関節軟骨の摩耗や骨の変形で生じ、ヘバーデン結節と呼ばれています。変形が進み動きが悪くなると、かえって痛みが少なくなることが多いです。皆さんが心配される関節リウマチでは、この関節が壊れることはありません。痛みが強いときは、ステロイドの注射や副木を当てて固定します。どうしても

痛みが改善せず、日常生活の支障が大きいときは、金属のスクリューを用いて関節を固定します。

2番目の関節も頻度は少ないですが起こることがあり、ブシャール結節と呼ばれています。関節リウマチは、指だけではなく手関節の痛み、腫れがでてきます。

近年は、超音波を用いた診断が導入され、早期に正確な診断がなされています。体全体の免疫反応を調節する新しい薬剤が導入され、高度の変形をきたす方は少なくなっています。

けんこうQ&A 腎臓内科⑥

腎臓病のサインは？

～気づかないうちに進行します～



「沈黙の臓器」と呼ばれる腎臓は、腎臓病の自覚症状が出にくい臓器です。かなり進行するまで気づきにくく、早期の対応が遅れてしまうことがよくあります。ですが、体は小さなサインを発しており、それに気づくことが大切です。

代表的なサインとしては、朝の顔のむくみ、足のむくみ、尿の量や色、泡立ちの変化、夜間の頻尿、慢性的な疲労感や食欲不振などが挙げられます。これらは日常の中で見過ごされがちですが、腎機能低下の初期症状である可能性があります。特に「尿

の泡がなかなか消えない」「夕方になると靴がきつくなる」といった些細な変化に注意を払いましょう。

さらに、皮膚のかゆみや貧血、息切れといった症状も、腎機能の低下による代謝異常や老廃物の蓄積が関係していることがあります。

初期段階では原因がわからず体調不良が続くことも多いため、気になる症状があれば一度医師の診察を受けることをおすすめします。常に日々の体調変化に敏感になり、自分の身体と向き合う意識を持つことが、健康寿命を延ばす第一歩となります。

