手指が痛い、こわばる・・・
こんな症状はありませんか？

- ☑ 指の第一関節に痛みや腫れ、しびれ、変形がある
- ☑ 指に力が入らなくなり、うまく動かせない
- ☑ 指を動かすたびに痛み、指先がしびれる





もしかしたら、それは

ヘバーデン結節

かもしれません

- ☑ 指先が冷える
- ☑ 指の血色が悪く、赤黒い色になっている
- ☑ 痛くて仕事や家事に支障が出ている





手指が痛くてつらいのに、

「加齢のせい」

「治療法がない」

「手をなるべく使わないで」・・・

そんなことをいわれて、痛みを我慢していませんか？



だいじょうぶ！

その痛みをやわらげる方法があります

- 10秒神経マッサージ
- 自分に合った適切な薬
- 生活習慣の改善
- セルフケア



ヘバーデン結節の痛みはコントロールできるんです。

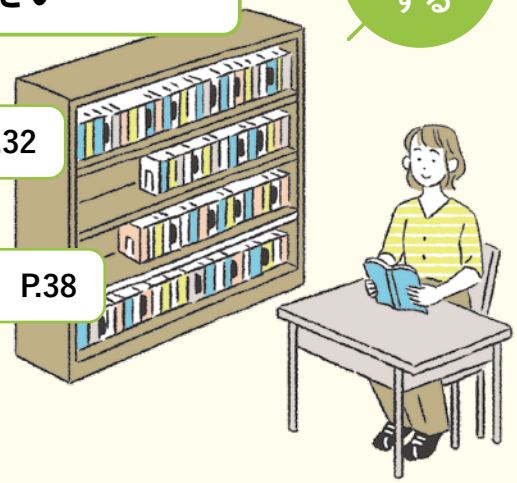
さあ、さっそくその方法を見ていきましょう

本書の早見マップ

理解する

ヘバーデン結節について知りたい → P.18〜

- 痛みの悪循環 → P.32
- VAS（痛みスケール） → P.38



受診する

ペインクリニックでの治療について知りたい → P.40

- 神経ブロック注射 → P.46
- 薬 → P.48



緩和する

ヘバーデン結節の痛みを自分でコントロールする方法を知りたい

- 10秒神経マッサージ → P.54〜
- セルフケア → P.76〜



納得する

ヘバーデン結節についての疑問を解決したい

- Q&A → P.98〜



「社会的な死」をまねくヘバーデン結節

日本には推定350万人ものヘバーデン結節の患者さんがいるといわれています。私がこの病気を最初に知ったのは医学生の頃でした。

厚さ10センチもある整形外科学の教科書の中に、ヘバーデン結節の内容はたった1ページ。そこには「原因不明の加齢性変化で治療法なし」と書かれていました。その一文に、私は違和感を覚えました――これは医療から見捨てられてきた病気なのではないか、と。なぜなら、ほかの疾患については何十ページも割かれて解説されていたからです。

「関節が変形して痛みを伴う」という点では同じ、関節リウマチや変形性膝関節症などの研究や治療法は充実している一方、ヘバーデン結節のことはほとんど何もわかっていませんでした。

ヘバーデン結節は「死なない病気だから大丈夫」と考えられがちですが、それは誤解です。趣味や仕事を続けられない、自分らしさを失ったと感じる、人前で手を隠すようになる、家族に理解されず孤立する――これらは病気がまねいた、いわば〝社会的な死〟です。

実際に私は、ピアノを弾けなくなったピアノ講師、清掃の仕事と介護に挟まれて満身創痍になった人、窓口業務で重たい硬貨の束を持てず困り果てた銀行員、冷凍食品の棚で指先を酷使する仕事に耐えていた人、そうした無数の「社会的な死の縁」に立たされた人をみてきました。

適切なケアでヘバーデン結節の痛みはコントロールできる

実際に手指が痛んで曲がってきた人はどうすればよいのでしょうか。悩んで医療機関を訪れたのに、医師からは「加齢のせい」「治療法がない」「手をなるべく使わないで」といわれ、途方に暮れてしまう人が後を絶ちません。

でも、そこであきらめないでほしいのです。

ヘバーデン結節は、適切なケアをすれば痛みを軽減できる病気です。痛みの問題は〝痛み

の専門家〟に相談しましょう。適切な情報にアクセスできるかどうかで、その後の人生は大きく変わります。

私は研修医時代、恩師から「名医とは最新の医療を勉強し、いち早く取り入れ、目の前の患者に正しく適用できる人だ」と教わりました。たとえば結核が「治らない」といわれていた時代。ただ「布団の上で安静に」と指示するだけではなく、ストレプトマイシンという新しい薬を知り、使える医師が患者を救いました。

いま、ヘバーデン結節も同じ転換期にあります。臨床データの蓄積により、従来の「治療法なし」という常識は覆されつつあるのに、その情報が患者さんに届いていない――この断絶を埋める、それが本書を書く理由です。

正しい情報に基づき、手元にある選択肢を賢く使えば、人生は取り戻せます。私は日本麻酔科学会第72回学術集会（２０２５年6月）において、『ヘバーデン結節はもはや難治性疼痛疾患ではない～１１０７名の後ろ向き検討～』を発表しました。ヘバーデン結節は、適切な痛み治療を行うことで治療2カ月で痛みは半減する、もはや難治性疼痛疾患ではないという内容です。

私は痛みの治療を専門とするペインクリニックで、日本初の「ヘバーデン結節外来」を開設しました。問診で適切な薬を見極め、「10秒神経マッサージ」をはじめとしたセルフケアと生活習慣改善の指導を行って、これまで数多くのヘバーデン結節患者さんの痛みを緩和してきました。

私の元にはヘバーデン結節の患者さんから、「全身の体調がよくなった」「趣味の編み物を再開できた」「職人仕事を辞めずにすんだ」といった喜びの声が寄せられています。

どのようにしてヘバーデン結節の痛みをコントロールし、痛みのつらさから脱出するのか、その情報が本書には詰まっています。

もう、痛みを我慢するのはやめましょう。社会的な死から、私たちは戻ってこられるのです。

富永喜代