



2026 年 1 月 21 日

## 大正健康ナビ、1/21 新着情報

**「メノポハンドとは。更年期の手指のこわばりや痛み、その対策で十分？」公開！**



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

1 月 21 日に新着公開した記事は「メノポハンドとは。更年期の手指のこわばりや痛み、その対策で十分？」です。

更年期世代の女性に多くみられる、手指のこわばりや痛み、しびれ、変形。「朝起きると指が動かしにくい」「布巾を絞ると痛みが出る」という人も多いのではないのでしょうか。日本手外科学会は 2022 年に、このような症状を「メノポハンド」（メノポーズアルハンドの略）と命名し、更年期症状の 1 つと位置づけました。

しかし、不調が起こる背景には様々な要因があり、ホルモン補充療法などの更年期に対する治療だけでは対処としては不十分といえます。

本記事にて、更年期女性の手指に起こる不調の要因や対策を知って、手指の健康な状態が維持できるようにしていきましょう。

### 朝、手指が動かしにくいのはなぜ？

朝は手指のこわばりや痛みが強く、我慢して家事や仕事をしているうちに動かしにくさが解消されていくという人も多くいます。実際に、手根管症候群の症状が強まるのは夜間から明け方が多く、ばね指やドケルバン病も症状が朝に現れやすいという特徴があります。

一因として、寝ている間は長時間手指を動かさないため、関節を滑らかに動かす関節液が滞り、関節周辺が硬直しやすくなることや、筋肉を動かさないことで血流が低下したり体が冷えたりすることが考えられます。

朝目覚めたら、まず布団の中で指をゆっくりと動かすようにすると、血行も促され、動かしにくさが和らぐでしょう。本記事で紹介している症状改善に役立つエクササイズを参考にして、ぜひ実践してみてください。

## 1 月 21 日 新着健康情報

### メノポハンドとは。更年期の手指のこわばりや痛み、その対策で十分？

[https://www.taisho-kenko.com/column/163/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=post&utm\\_campaign=20260121kennavi](https://www.taisho-kenko.com/column/163/?utm_source=newsletter&utm_medium=post&utm_campaign=20260121kennavi)

#### <目次>

1. メノポハンドの症状は。更年期女性に現れやすい6つの手指の病気
2. メノポハンドの原因は。手指のこわばりや痛みが起こるのはなぜ？
3. 朝、手指が動かしにくいのは理由がある
4. 「ホルモン補充療法で解決！」とはなりません
5. 更年期女性におすすめ！ 予防や進行を遅らせるのに役立つ日常生活のポイント
6. 手指のこわばりや痛みの症状改善に役立つエクササイズ
7. 更年期の今からでも、気づいたら早めに取り組むことが大切

◇特集「フェムケアガイド」には、更年期症状など女性のお悩みに寄り添った記事を掲載しています。

<https://www.taisho-kenko.com/special2/femcare/>

## 監修プロフィール

京都大学医学部附属病院 リハビリテーション科教授

池口 良輔 （いけぐち・りょうすけ）先生

医学博士、日本整形外科学会認定専門医、日本リハビリテーション医学会代議員、日本末梢神経学会理事、日本手外科学会理事など。静岡県立総合病院、京都大学大学院、University of Pittsburgh Visiting Research Fellow、神戸市立医療センター中央市民病院医長などを経て、2024 年から現職。専門は、再生リハビリテーション、手外科、マイクロサージャリー、四肢の再建。著書に『手指の痛み・しびれ・はれ・変形 自力でよくなる！名医が教える最新1分体操大全』（文響社）がある。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

★「大正健康ナビ X」 [https://x.com/selfcare\\_taisho](https://x.com/selfcare_taisho)

「いつまでも健康で美しく過ごしたい！」そんなあなたへ、健康お役立ち情報を楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、季節やトレンドに合わせた、あなたのお役に立つ健康情報を随時ご提供しています。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

### <本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp