

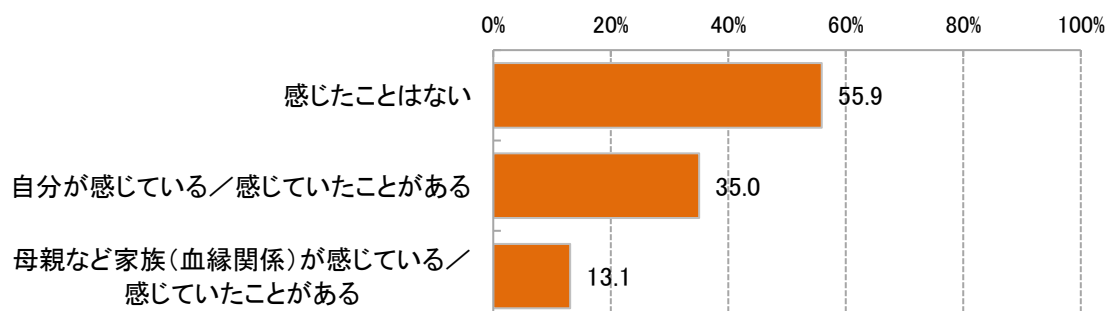
**痛む、腫れる、動かしにくい、こわばる、変形……など、  
40代以上の女性の3人に1人が「手指のトラブル」を気にしている！  
でも、「女性ホルモンの低下」との関係を知っている人はまだ少数**

「オレンジページ暮らし予報」では、全国の40代以上の女性を対象に、「手指のトラブル」（痛む、腫れる、違和感、動かしにくい、こわばる、しびれる、変形など）に関する調査を2019年7月に実施しました。手指の痛みや変形で、病院に行く人の多くが女性。特に更年期や産後の授乳時に「手指のトラブル」が起こりやすいといわれていますが、調査対象者のうち、「手指のトラブルを感じている／感じていたことがある」と回答した人は35.0%と3人に1人にのぼり、手指のトラブルが身近なものであることが判明。どのような症状に、どのような場面で困っているのかを、具体的に探りました。

【ダイジェスト】

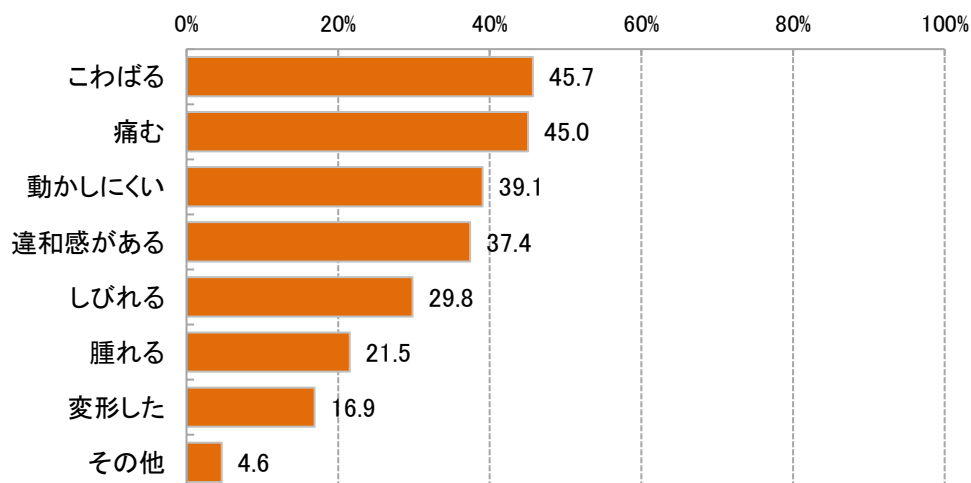
**35.0%が「手指のトラブルを感じている／感じていたことがある」  
症状は、「指が曲げ伸ばしづらい」「手がこわばる、むくむ」「痛む」など  
女性ホルモンの低下と手指のトラブルの関係、「知らなかった」77.0%**

[Q]あなたは手指のトラブル（痛む、腫れる、違和感、動かしにくい、こわばる、しびれる、変形など）を感じたことがありますか？ ※外傷によるものを除きます。  
(n=862、複数回答)



[Q]具体的にどのような症状か教えてください。

(n=302、自分が手指のトラブルを感じたことがある人、複数回答)

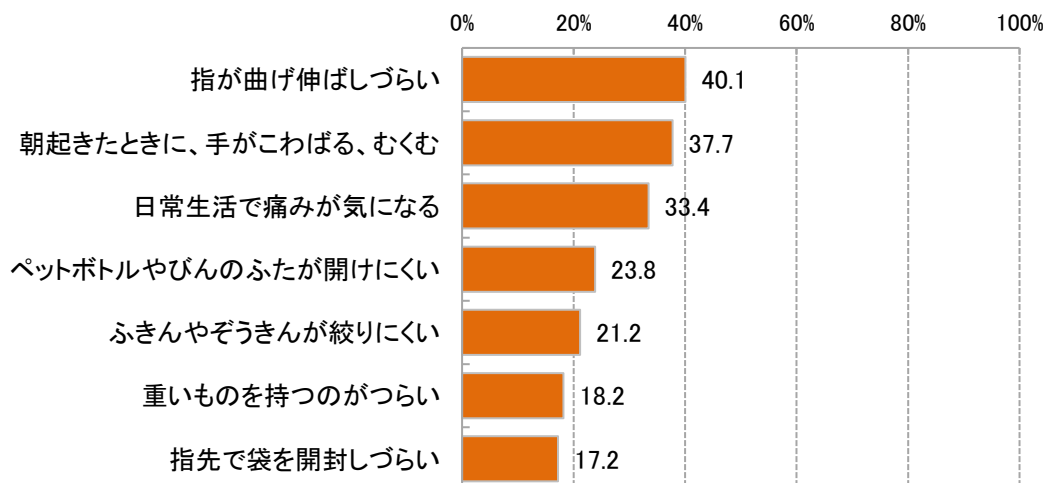


### 35.0%が「手指のトラブルを感じている／感じていたことがある」

40代以上の女性で、「手指のトラブルを感じている／感じていたことがある」と回答した人は35.0%と、3人に1人にのびりました。また、「母親など家族（血縁関係）が手指のトラブルを感じている／感じていたことがある」と答えた人は13.1%。手指のトラブルが、実は身近なものであることが明らかになりました。また、具体的に、どのような症状で悩んでいるかを聞いたところ、「こわばる」45.7%、「痛む」45.0%、「動かさにくい」39.1%、「違和感がある」37.4%などが挙がり、中には「腫れる」21.5%、「変形した」16.9%など、見た目に関わる悩みを抱えている人も。症状が出る部位は、指先全体、親指の付け根、人さし指、指の関節など、人によってさまざまでした。

[Q]手指の症状が出ることで、どのような場面で困っている／困っていたか教えてください。

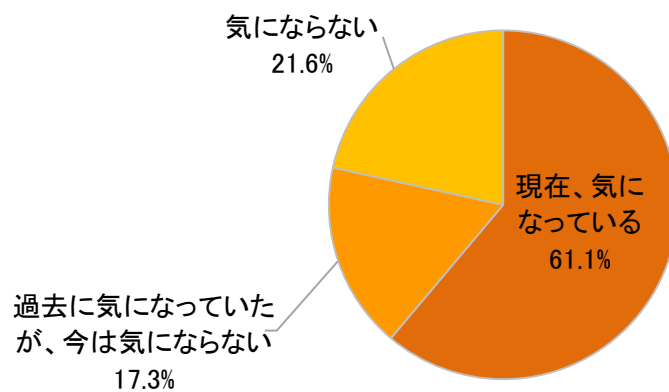
(n=302、自分が手指のトラブルを感じたことがある人、複数回答のうち上位7つ)



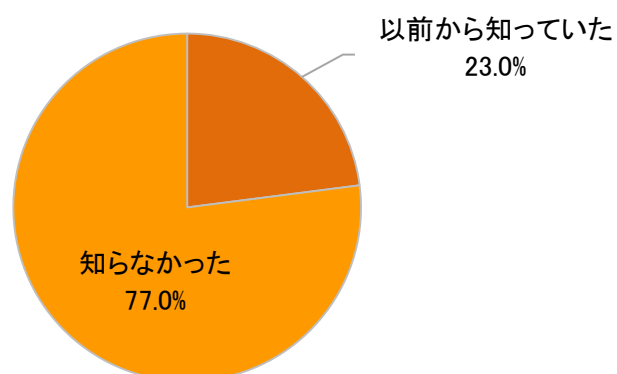
## 症状は、「指が曲げ伸ばしづらい」「手がこわばる、むくむ」「痛む」など

どんなときに症状を感じて困っているかを聞いたところ、「朝、起きるとしばらくは指がこわばっていて、動かみにくい」（50代前半・専業主婦）、「朝は指の第一関節がうまく動かない」（40代後半・フルタイム）など、寝起きに症状を感じるという意見が多く挙がりました。また、「物をつかんだり持ったりすると痛い」（50代前半・専業主婦）、「ゲー、パーすると痛い」（40代前半・専業主婦）など、痛みを悩んでいる人も多数。さらに、「最初かるい痛みがあり、気づいたら変形していた」（50代前半・フルタイム）、「薬指の第一関節が曲がった」（40代後半・パート）など、見た目の変化が起こるケースも。ほかにも、「ペットボトルのふたが開けにくい」「ふきんや雑巾が絞りにくい」「重いものを持つのがつらい」「指先で袋を開封しづらい」など、日常生活のさまざまな場面で手指のトラブルに困っていることがわかりました。

[Q]「女性ホルモンの低下」や「更年期」が気になりますか？  
(n=862)



[Q]女性ホルモンの低下と、手指のトラブル(痛む、腫れる、違和感、動かみにくい、こわばる、しびれる、変形など)が関係することを知っていましたか？  
(n=862)



## 女性ホルモンの低下と手指のトラブルの関係、「知らなかった」77.0%

手指のトラブルは、男性よりも女性によくみられる症状。その理由は、女性ホルモンの低下と関係があるためと考えられています。そこで女性ホルモンの低下や更年期について聞いたところ、「現在、気になっている」が61.1%、「過去に気になっていた」が17.3%と、併せて78.4%が女性ホルモンに関心を持っている／持っていたことがわかりました。女性ホルモンの低下が気になる理由についても聞いたところ、「シミ・シワ・たるみなど肌の老化」71.7%、「抜け毛・薄毛・白髪など髪の変化」70.6%、「体重が増えた・やせにくくなった」54.3%と、“見た目の老化”との関係から、気にしている人が多いことが明らかに。

40代以上の女性の多くが関心を持っている、女性ホルモン。特に更年期には女性ホルモンの減少から起こるホットフラッシュや肩こり、やる気が起きないなどの症状をイメージしがちですが、手指のトラブル（痛む、腫れる、違和感、動かしにくい、こわばる、しびれる、変形など）も、意外に多くの方が悩む身近な症状であることがわかりました。

しかし、「女性ホルモンの低下が手指のトラブルと関係することを知っていますか？」という質問に対しては、「知らなかった」が77.0%にものぼり、多くの方が女性ホルモンとの関係について知らないことが判明。気になる症状に適切に対処するには、原因を知り、早めにケアすることが大切であるといえるでしょう。

Sponsored by 大塚製薬株式会社

### アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の40代以上の女性（有効回答数862人）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2019年7月22日～7月26日

### ● 「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

### ● 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊34周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=325,088部（2018年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418