

株式会社永岡書店は、2019年10月『指先の激痛・腫れ・しびれ
ヘバーデン結節は自分で治せる!』を発行いたしました。

ペットボトルのフタを開けると、指先に痛みを感じたら……

「ヘバーデン結節」かもしれません。

ヘバーデン結節は、手指の第一関節が腫れて痛み放っておくと変形してしまう原因不明の病気です。患者数は女性を中心に300万人以上にのぼります。本書では、日本初のヘバーデン結節外来を開設した痛み治療の名医が考案し、大きな治療効果を上げているセルフケア法「10秒神経マッサージ」を紹介!

<10秒神経マッサージとは?>

親指の爪を立てて、手指の神経ポイントを10秒間刺激する治療メソッド

<こんな人に多い>

・手仕事をする女性 ・肩こり、首コリに悩む女性 ・40歳以降の女性

<こんな症状に思い当たる人は注意!>

- ・ペットボトルのフタを開けると、指先に痛みを感じる
- ・朝、手がこわばる
- ・指の第1関節にぷくっとした腫れができた
- ・40歳以降の女性 ……など

【もくじ】

●LESSON 1: あなたの指の痛み、あきらめる必要はありません!

- ・「その指、いったいどうしたの!？」と聞かれるときが辛い
- ・「リウマチではありません」という診断からこの病気の悩みがスタートする
- ・ヘバーデン結節の特徴① 指の第1関節が痛む! 腫れる! 変形する!
- ・ヘバーデン結節の特徴② 患者の9割は女性で、手仕事をする人に多い
- ・ヘバーデン結節の特徴③ 女性ホルモン減少の影響が大きい
……など

●LESSON 2: 「10秒神経マッサージ」なら、自分で痛みを撃退できる!

- ・「10秒神経マッサージ」の絶対に欠かせない3つのルール
- ・爪を立ててギュッと刺激! 「神経ポイント」のしくみを理解しよう

- ・実践してみよう！「10秒神経マッサージ」は4つの手順で行ないます
- ・「10秒神経マッサージ」は「こんな手指の病気」にも有効です
ブシャール結節／ばね指／手首の腱鞘炎／母指CM関節症／手根管症候群
……など

●LESSON 3：ヘバーデン結節の改善効果をグンと高める生活習慣ケア

- ・ヘバーデン結節の予防&改善効果は日常の手指ケアで大きな差がつく
- ・「肩ほぐし体操」で首・肩のこりを撃退
- ・「10秒呼吸」で自律神経の緊張をやわらげる
- ・「手の冷温浴」をすれば、指の血管が鍛えられて自律神経の働きもアップ！
- ・無洗米、カット野菜、食洗機……手指に負担をかけない家事のひと工夫
……など

●LESSON 4：「痛みのしくみ」を知っていれば、治りがグッと早くなる！

- ・「痛みのレベル」を数値化する習慣を身につけよう
- ・「慢性痛」は痛みの感覚が暴走しているようなもの
- ・「痛み止め」を自分の判断で飲み続けてはダメ！ ……など

【著者プロフィール】

富永 喜代（とみなが きよ）

富永ペインクリニック院長。医学博士。日本麻酔科学会認定麻酔科専門医、産業医。1993年より、聖隷浜松病院などで麻酔科医として勤務し、延べ2万人を超える臨床麻酔実績を持つ。2008年には、愛媛県松山市に富永ペインクリニックを開業、ヘバーデン結節外来を開設する。経済産業省「平成26年度健康寿命延伸産業創出推進事業」を委託され、新しい痛み医療のリーダーとして注目される。著書に『こりトレ』（文藝春秋）、『気力をうばう「体の痛み」がスーッと消える本』（アスコム）、『ヘバーデン結節、腱鞘炎、関節リウマチ…手のしびれ・指の痛みが一瞬で取れる本』（青春出版社）など。「中居正広の金曜日のスマたちへ」などテレビ出演多数。

【本書概要】

判型：A5 / ページ数：128 ページ / ISBN：978-4-522-43767-4 / 価格：1,200 円＋税

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社永岡書店 編集部

TEL:03-3992-7191 FAX:03-3948-9161 E-mail: info@nagaokashoten.co.jp