

膝の痛み 広報げろ 2021.7

膝の痛み（変形性膝関節症）

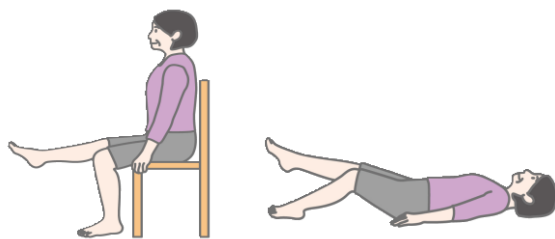
中高年の膝の痛みの多くは変形性膝関節症によるものです。変形性膝関節症は1対4で女性に多く加齢とともに増えていきます。

症状は初期には立ち上がり、歩きはじめなどの動作の開始時に痛みがあり、進行すると正座や階段の昇降が困難になり、末期になると痛みのために歩けなくなったり、ひざが変形してO脚の進行、ひざが伸びなくなるなどの症状をきたします。

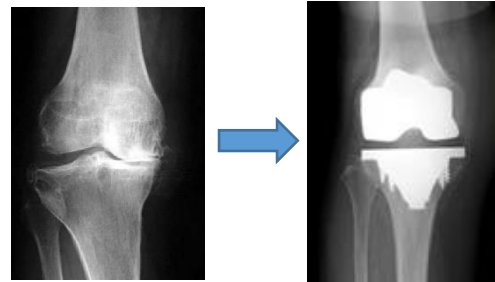
原因については、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り、関節が変形することが根底にあります。それを加速させるのに、筋肉の衰え、O脚、X脚、肥満などが関係しており、膝関節の外傷、リウマチなどの炎症も原因となっています。

予防法は、太ももの筋肉を鍛えること、正座をしない、洋式トイレを使用する、肥満の改善、膝を冷やさないなどです。

痛みを軽くする治療としては、内服薬、湿布薬、温熱療法、関節内注射などがあります。関節内に注入されるヒアルロン酸はクッションとなって痛みの原因となる軟骨の損傷を抑えるとされています。けれども軟骨が再生するという結論は得られておらず効果も永続的ではありません。さらには注射に際して膝関節内に細菌が入ると関節の破壊につながり、医師は関節内注射には非常に神経を使います。太ももの筋力増強訓練（図）は、正しく行えば副作用もなく効果的な痛みの軽減法で、O脚に対する足底板、膝関節装具療法などもあります。



太ももの筋力増強訓練



人工関節の術前術後 X 線写真

膝の痛みが強く歩行困難で日常生活に支障をきたしている場合には手術療法があります。代表的な手術法は全関節置換術です。この手術は、高齢者でもう一度自分の脚で歩きたいという意欲のある方に勧められます。歩くための筋力、心肺機能、肥満、リハビリを行う意欲、糖尿病、骨粗しょう症などの手術に影響を与える全身疾患などが手術の可否を左右します。手術を受け、多くの条件を克服すれば痛みのない歩行生活を取り戻せるでしょう。

変形性膝関節症の痛みは、内服薬、張り薬、塗り薬、関節内注射などで一時的に抑えることはできますが関節の変形は進行します。変形を遅らせる有効な方法はまず減量、生活習慣の改善、それに加えて運動療法、補装具療法などを組み合わせることです。これらの方法は症状が進行して手術を受けたりするためにも大切なことです。金山病院整形外科でも予防法、治療法についてご相談に応じています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦