

特集 2

病気のお話 変形性膝関節症

整形外科医師 小幡 浩之



整形外科医師 小幡 浩之

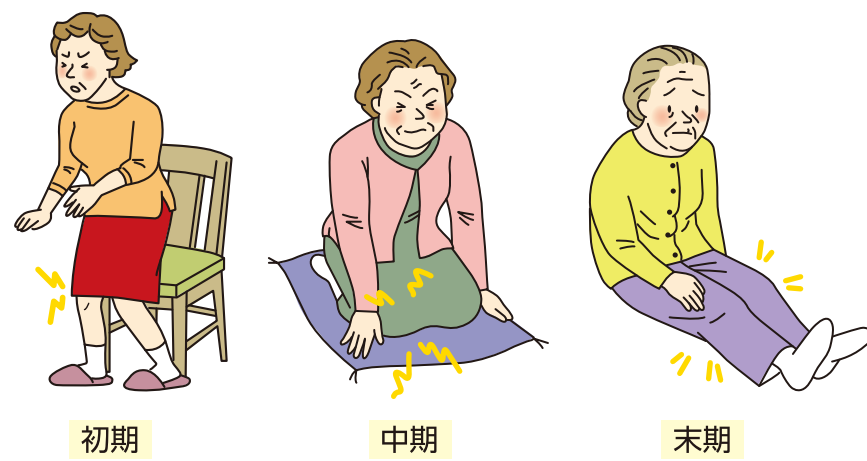
変形性膝(ひざ)関節症 について

年を取ると膝の痛みを訴える人がたいへん多く見受けられます。特に中高年の女性に多く、そのほとんどは変形性膝関節症が原因です。

どんな症状が出るの？

初期は立ち上がりや歩き始めなど動作の開始時の痛み(休めば

とれる)、中期には正座や階段の昇り降りが出来なくなり、末期になると安静時にも痛みがとれず、変形が目立つようになり歩くのが困難になります。



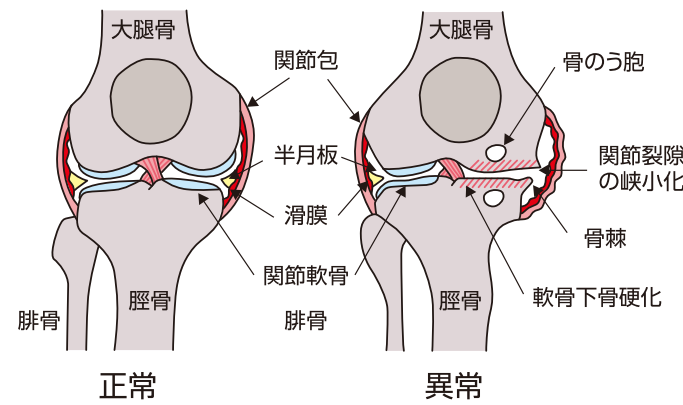
初期

中期

末期

原因は何なの？

関節の動きを滑らかにしてクッションの役目をしている関節軟骨の加齢変化(老化)によるものが多く、肥満や素因(遺伝子)も関与しています。関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによつてすり減り、関節が変形してきます。

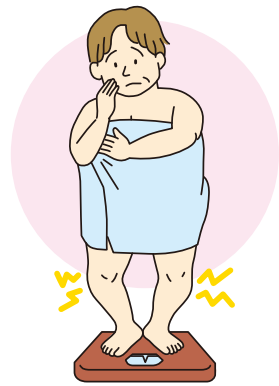


正常

異常

診断は？

問診や診察、時に触診で膝内側の圧痛の有無、関節の動きの範囲、腫れやO脚(オーキック)変形などの有無を調べ、X線(レントゲン)検査で診断します。必要によりMRI検査などをします。



肥満度(BMI)=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>  
BMI≦25を正常とする

予防はできないの？

- 日常生活での注意点としては以下のことが挙げられます。
- ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える
- 肥満であれば減量する
- 正座をさげる(座椅子を使う、座布団などを挟む)
- 膝を冷やさず、温めて血行を良くする
- 洋式トイレを使用する

治療法は？

保存療法(薬物療法、運動療法、装具療法)と手術療法に分けられます。

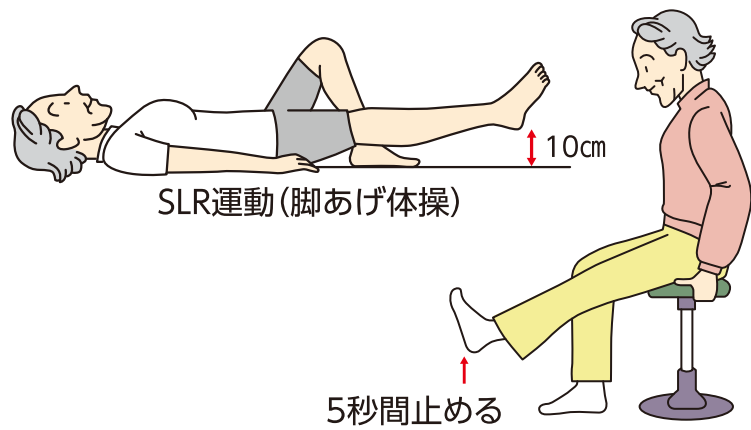
薬物療法

消炎鎮痛剤(内服薬や湿布などの外用薬)を使用します。膝関節内にヒアルロン酸を注入する方法(膝の注射)も有効です。



運動療法

膝を支えるふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることで膝にかかる負担を軽くします。



SLR運動(脚あげ体操)

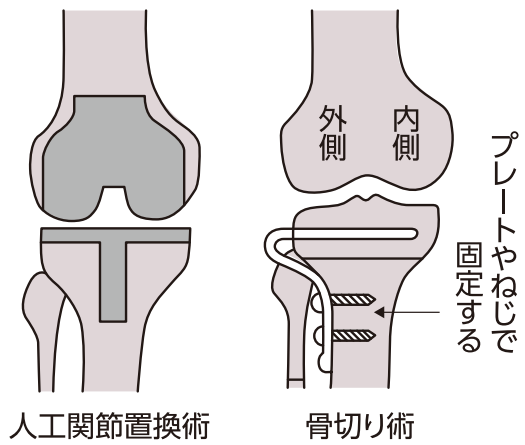
5秒間止める

装具療法

足底板や膝装具(支柱付き装具やサポーター)で痛みを軽減させます。

手術療法

以上の保存療法でも治らない場合には手術を行います。



人工関節置換術

骨切り術



関節鏡手術

関節鏡(内視鏡)手術・膝関節に細いカメラ(内視鏡)を入れて中を観察しながら痛んでいるところを処置します。  
骨切り術・骨を切つて変形を矯正します。  
人工関節置換術・痛んでいる部分を人工の金属で取り替えます。

質問コーナー

Q サプリメントは効くの？

A 多くのサプリメントが市場に出回っていますが、医学的にその効果はまだ証明されていません。現時点で実際に治療効果があり健康保険が適用されているのは、ヒアルロン酸の関節内注射だけです。

Q みずは抜いたら Worse になるの？

A 関節症が進行すると炎症が生じて関節液が増加してきます。いわゆる「みずがたまる」という現象です。炎症の改善と共にみずの量も減ってきますので、永遠にみずを抜くことはありません。

Q M・I・S・E・M・A・I・E・S とは？

A (M・I・S) 最小侵襲手術とは身体に対する侵襲(負担)を極力少なくすることで術後の疼痛を軽減させたり機能回復を早めたりすることの出来る手術方法を言います。当科ではM・I・Sをほぼ全例に取り入れています(最小侵襲人工関節手術)。従来法に比べて傷も小さく術後の機能回復も早くなっています。