

変形性膝(ひざ)関節症について

“歩き始めにひざが痛くなってきた” “ひざとひざの間が広がってきてくっつかない”
こんな症状の方は変形性膝関節症の疑いがあります。

変形性膝関節症の原因ははっきりしませんが、加齢や肥満・遺伝などによりひざ関節軟骨がすりへることが病態です。男性にもみられますが女性に圧倒的に多いです。

主な症状は膝の痛み、水がたまる、変形、可動域障害(膝が伸ばせない、曲がりにくいなど)です。

初期のうちは立ち上がりや歩き始めの数歩に痛みがありますが、歩きはじめてしまうと痛くなくなります。

しかし、中期になると正座ができなくなったり、階段の上り下りで痛み出し、末期になると寝返りでも痛みだし、平地の歩行でさえ困難になります。膝の軟骨は車にたとえるならタイヤのようなものです。車を乱暴に使いすぎたり、重たい車ほど、また古い車ほど磨り減ります。

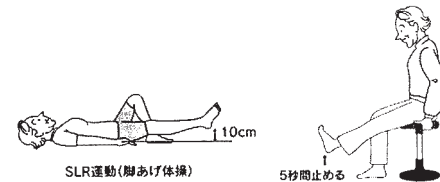
診断は診察と検査にて行います。診察は問診や膝周囲を診させていただき、膝の動きや痛みの部位・腫れや変形の有無などをみます。その後膝のレントゲンを撮影して、軟骨の磨り減り度合いを診断します。

治療としては、薬物療法や注射・装具療法、運動療法があります。薬物療法とは痛みが辛い時期に、痛み止めの飲み薬や湿布を用います。薬や注射によって痛みはやわらぎ症状もよくなります。しかし関節症の進行を薬でくいとめることはできませんので、運動療法・装具療法・日常生活の注意点を理解することが必要になってきます。その運動療法は太ももの訓練【図1】などを続けてやることです。

また、注射療法では主に膝関節内にヒアルロン酸を注入します。このヒアルロン酸は抗炎症作用や軟骨変成抑制作用も含んでいて、いわば潤滑油のようなものですから、非常に有効です。飲み薬のヒアルロン酸に比べて痛んでいる関節に直接注入するため、より効果的です。

膝の変形を伴う場合には足底板などの装具を作成することもあります。特に、O脚型の関節症においては足の外側を高くすることで膝がすこしまっすぐになり、変形を矯正し痛みをやわらげる効果があります。【図2】

【図1】



【図2】



普段の生活の注意点としては、
Ⅰ ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)をきたえる。
Ⅱ 体重の管理。
Ⅲ 正座を避け、テーブル・いす・ベット・洋式トイレといった洋式のスタイルにする。
などがあげられます。

.....
以上簡単ではございますが、「変形性膝関節症」についてまとめてみました。
膝に関してお困りの方は整形外科を受診し検査・診断することをおすすめいたします。

整形外科 医長
江黒 剛



欧米人が日本人よりも肥満傾向が強いのに何とか生活できているのはこの洋式のスタイルであるからとも思われます。(日本家屋ではとてもきびしいですね。)しかしこのような治療でも治らない場合は手術治療も検討します。

手術の方法としては

- ① 関節鏡手術 (関節の内視鏡手術)
- ② 骨切り術 (骨を切って矯正する)
- ③ 人工関節置換術 (人工物におきかえる。歯にたとえるなら上下の歯とも差し歯にいれかえるようなもの。)

などがありますが、膝関節症の程度や年齢・活動性などを考慮して手術適応を決めています。

①②の手術は比較的若年(60歳まで)に行いますが、関節症の進行した65歳以上の方には③の人工関節置換術をおすすめしています。

人工関節は軟骨・骨の表面を金属などに置き換えます。ひざの曲がりや伸びが悪い方は、この手術とリハビリによってまっすぐのびるようになり、また手術前の痛みも軽減されます。ただし、正座が可能かという点、最大で125度くらいまでの曲がり限界のため正座はできません。ですから正座できるくらい曲がりのよい方にはおすすめできません。また、両膝が痛くてお悩みの方は全身状態にもよりますができるだけ同日に両方の膝を手術することをおすすめします。

聖隷沼津健康診断センター

～沼津市・裾野市・長泉町・清水町～

健康診査<住民がん検診>が

(特定健康診査/肝炎ウイルス検診/前立腺がん検診/肺がん検診/胃がん検診/大腸がん検診/子宮がん検診/乳がん検診)

7/1(水)～10/31(土) 始まります

ご予約はお電話で承ります。
お電話の際は、必ずお手元に
受診券をご用意をお願いします。

完全予約制です

TEL 055-962-9882

毎年7月と10月は大変混み合います。特に婦人科検診を希望される方は、待ち時間が長くなる事が予想されますのでゆとりある受診をお勧め致します。

～協会けんぽに加入(被保険者)の皆様へ～

ちょっとおトクな人間ドックのお知らせです。

当センターには、協会けんぽ(全国健康保険協会)による、生活習慣病予防健診の補助制度を利用した、人間ドックコースがあることをご存知ですか？

最大37%(付加健診対象年齢の場合)も受診費用のご負担を軽減することができる大変お得なプランです。

詳細は、担当(事務課・企画営業係)までお問合せ下さい。

聖隷沼津の人間ドックなら **リアルタイムドック**

を実施しています。受診当日に結果(一部を除く)をお渡ししますので、その場で医師に相談もでき、再検査日も決められます。個々の事情に合わせた 保健師・管理栄養士等による各指導も実施しております。

