

困ったときの 整形外科外来①

膝の痛み・変形性ひざ関節



青島整形外科
青島 賢明 先生

1回目のテーマは変形性ひざ関節症です。ひざの痛みをかかえてやってくる患者さんの、約99%を占めると言っています。いくら多く見られます。

ひざ関節は、太ももの骨（大腿骨）とすねの骨（脛骨）および、ひざのお皿（ひざ蓋骨）とのしなご目（じんご）骨同士が接する部分を、なめらかで弾力性のある軟骨が覆い、衝撃を和らげています。毎日、この部分に体重などの負担がかかり、次第に軟骨がすり減って…となります。60歳以上で女性の約40%、男性の約20%がレントゲン上、変形性ひざ関節症と診断されるといふ調査結果もあるようです。

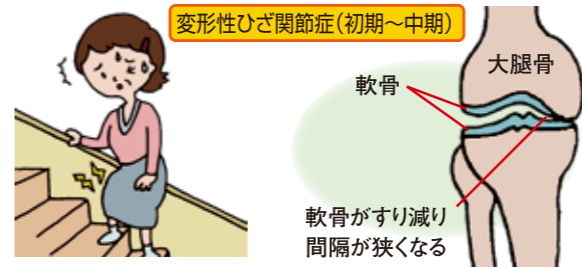
変形性膝関節症って何？

■変形性ひざ関節症・初期～中期

【状態】重すぎる体重や脚の筋力低下などが原因でひざに負担がかかりすぎると、軟骨の表面が傷ついたりして弾力性が落ちます。さらに進むと、軟骨が少しずつすり減っていき、レントゲンでは関節にあるべき空間が狭くなって見え、とげ状の変形が見え始めます。

【症状】もともとも早く症状を感じるのには、立ち上がりなど動作の開始時の痛みだと思えます。こわばりや鈍痛、重さを感じたり、ひざの裏側がひきつたりしますが、長くは続きません。

中期になると徐々に症状が出てきます。階段の上り下り、特に下りのときに、はつきりとした痛みを自覚する方が多いようです。膝が完全に曲らない、伸びきらない状態となり、正座などが大変になります。負担がかかった後などにひざに水がたまって腫れたりすることも出てきます。



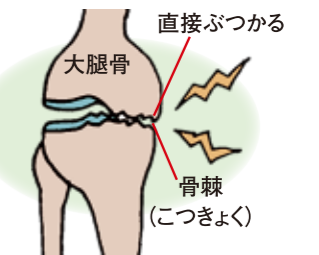
■変形性ひざ関節症・進行期

【状態】軟骨のすり減りが進み、レントゲンでは空間はさらに狭くなり、とげ状の変形が強くなります。軟骨どころか骨も削れ出し、関節は象牙のよう

に硬くなります。こうなると見た目にも関節の変形が分かるようになります。

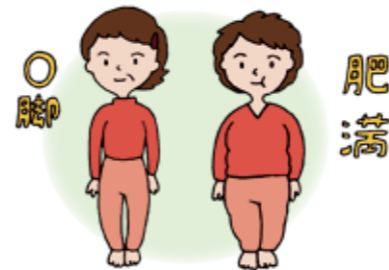
【症状】日常生活に支障が起るほどの痛みになり、仕事や買い物、旅行など、社会活動に支障が出てきます。生活の活動範囲も狭くなるので、高齢者の方の中には認知症に繋がってしまうこともあります。

変形性ひざ関節症(進行期)



原因は？

●肥満
人が歩くとき、体重の約3倍の負荷がひざにかかるといわれます。体重が増えるほど、軟骨や半月板が傷つき発



症しやすくなります。

○脚やX脚

日本人に多い○脚は、ひざの内側に荷重がかたよってかかるため、内側の軟骨が傷つき発症しやすくなります。

●女性

女性に多く発症することが分かっています。

●筋力の低下

太ももの前側の筋肉は、歩く機会が減ると弱くなってきます。この筋肉は、ひざ関節の負担を補っていて、ここが衰えることで、軟骨の負担が大きくなり傷みやすくなると考えられています。女性に多いのは、筋力そのものが弱いからという点もあろうかと思えます。

治療法は？

手術を行わない治療としては、次のものが挙げられます。

●薬物療法

痛みの強さや症状に合わせて痛み止めの外用薬や内服薬を処方します。

また、ヒアルロン酸の関節内注射を用いています。関節の軟骨や



●理学療法（運動療法）

運動をすることによって血行をよくし、患部の周辺などの硬直した筋肉をほぐしていきます。ひざの痛みをかばって歩いたりするため、腰、太もも、足首など、他の筋肉にも負担がかかっていることが多いので、ひざだけに注目するのではなく全体のバランスを考えた指導と、ひざに無理をかけない運動の指導やアドバイスを行います。

●サポーターなどの装具

ひざ関節の負担を軽くし、ひざを安定させるために、サポーターや杖などを使います。

●このヒアルロン酸やグルコサミンをサプリメントとして飲まれる方がいますが、私はおすすめしません。これらのたんぱく質が食品として体内に入っても、アミノ酸に分解されてしまいます。必ずひざの軟骨となるわけではないからです。

関節液に含まれる成分のひとつであるヒアルロン酸を関節内に直接注入することにより、関節の動きをなめらかにしたり、ひざの痛みを軽くしたり、炎症を和らげたりする効果が期待できます。

このヒアルロン酸やグルコサミンをサプリメントとして飲まれる方がいますが、私はおすすめしません。これらのたんぱく質が食品として体内に入っても、アミノ酸に分解されてしまいます。必ずひざの軟骨となるわけではないからです。



青島整形外科

診療科目
 ■整形外科 ■リウマチ科
 ■リハビリテーション科
 *個別リハビリ予約可。
 腰痛・肩こり・膝痛・リウマチ等の慢性的な痛みや、打撲・捻挫・骨折・切り傷・擦り傷等の外傷治療、骨粗鬆症の精密検査の他、家庭医として、高血圧・花粉症・感冒等の治療、健康相談も気軽にご相談ください。



診療時間 月曜～土曜日（木曜午後・土曜午後/休診）
 9:00～12:30（受付 8:30～） 15:00～18:00（受付 :014:30～）

〒422-8007 静岡県静岡市駿河区聖一色 434-4 TEL.054-267-3330

通所リハビリテーション 青山



個々に合ったリハビリプログラムと生活にそくしたりハビリを融合した、1日対応の通所リハビリテーションです。「普段の生活を暮らし易くする方法」「自宅で出来るリハビリ方法」を提供しています。

←至東静岡駅	↑至流通センター JR 東海道本線	至草薙駅→
←至静岡	長沼大橋 ネットヨタ テレビ静岡	至清水→
南幹線	●金とき	草薙総合運動場公園
●東豊田小	セブンスイラン	●交番
池田街道	大谷街道	↓至日本平