

ひざの違和感や痛みを我慢していませんか？

(PR)

原因と自分の状態を知って、健康寿命を延ばす治療法を選択しよう

変形性ひざ関節症

今の痛みにできることを知ろう

日常生活において、歩き始めや階段の昇り降り、正座をするときに、ひざに違和感や痛みを感じることはありませんか？ひざが痛いからと運動や外出を敬遠していると筋肉が弱り、ますます歩けなくなるといった悪循環に陥る可能性があります。ひざの痛みにはいろいろな疾患がありますが、今回は中高年の女性に多いとされる「変形性ひざ関節症」の原因や予防法、治療について、前野整形外科の前野晋一院長に話を聞きました。

人工関節ドットコム <https://www.jinko-kansetsu.com/>



Q ひざに水が溜まったり、痛くて曲げられないその理由を教えてください

A 国内における変形性ひざ関節症の潜在的な患者は、3000万人ほど存在するといわれ、9割程度の方は内側から悪くなっています。ひざの軟骨を使い過ぎたことが原因といわれますが、肥満や、O脚・X脚といった変形、老化に伴う骨や軟骨の顕微鏡レベルでの損傷などが引き金となつて、炎症が起きることから始まります。ひざが滑らかに動くように滑膜で関節液が作られるのですが、炎症が続くと通常よりも大量に関節液が作られます。これがひざに水が溜まった状態で、ひざが腫れたり動かしにくくなったりします。

変形性ひざ関節症の進行の状態

初期
軟骨の破片、軟骨がすり減り、骨と骨の間が狭くなる。滑膜の炎症によりひざに水(関節液)が溜まる。

進行期
骨が変形、骨同士が当たり、痛みを感じる。骨棘ができ、ひざが曲がらなくなる。

レントゲンで撮影したようす

Q 中高年の女性に罹患率が高くなる原因と痛みを悪化させない予防法は？

A 「変形性ひざ関節症」が女性に多い原因として、女性は男性よりもひざを支える筋肉量が少なく、それが影響しています。また、女性の場合、年齢が高くなるにつれて女性ホルモンが減少する(更年期)ことで、さらに罹患率が上がる(エストロゲン)ことが指摘されています。ですからひざが悪くなっている女性の方は、他の関節も悪くなっている可能性があるため、注意が必要です。痛みがある時は、水中歩行や自転車(軽いもの)に荷重がかからないトレーニングがおすすめです。痛みがなくなると、ウォーキングなど

「変形性ひざ関節症」の初期は、歩き始めや階段を降りるときなどに、ひざに体重がかか

痛みがないときの運動

- ウォーキング、ランニングなど荷重を含むトレーニング

痛みが強いときの運動

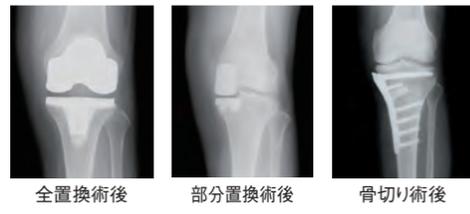
- 水中ウォーキング
- 足を浮かせてできるマシンを使った運動
- 自転車などの回転運動
- 寝た状態で足を動かせる運動など

Q 初期の痛みの治療と手術を考えるとタイミングを教えてください

A まずは痛みの原因を明らかにすることで、急な痛みや発熱、外傷がある場合はもちろんですが、痛みが続くようなら放置せず、病院でひざの状態を調べましょう。変形性ひざ関節症は、一般的には保存療法ですが、症状や進行度、年齢などを考慮し、手術を勧められる場合があります。手術については、「骨切り術」と人工ひざ関節置換術が代表的な手術ですが、症状や進行度、年齢などを考慮し、手術を勧められる場合があります。

Q 骨切り術、人工ひざ関節への置換術の特徴とメリット・デメリットは？

A 骨切り術は、足の骨に切れ込みを入れて形を変え、痛みを軽減させる部分にかかる荷重を減らして痛みを軽減させます。1年程度は金属のプレートを入れて骨を固定しますが、自身の関節が残るため、術後の回復が早いことが多く、骨が癒えるまで生活や運動に制限がないことが特徴です。人工ひざ関節置換術は、傷んだ部分が少



※術後のレントゲン写真

| 手術の種類 | 骨切り術 (高位脛骨骨切り術) | 人工ひざ関節置換術 | |
|-------|---|---|---|
| | | 部分置換術 | 全置換術 |
| 手術の方法 | <p>傷んだ荷重部に負担がかからないよう、脛骨を切り、人工骨を入れて関節の荷重軸を変える</p> <p>ひざの骨に切り込みを入れ、間に人工骨を入れる</p> <p>プレートで固定する</p> | <p>個々の関節の形状に合う人工関節を選び、骨や軟骨部分を削って置き換える</p> <p>軟骨の損傷面を取り除く</p> <p>代わりに人工関節を設置</p> | <p>関節の表面部分を全て人工関節に置き換える</p> <p>軟骨の損傷面を取り除く</p> <p>代わりに人工関節を設置</p> |

前野整形外科 院長 前野 晋一 先生

(プロフィール)
平成9年慶應義塾大学医学部卒業。同年慶應義塾大学医学部整形外科学教室入局、平成15年東京電力病院整形外科副部長、平成17年国際医療福祉大学附属三田病院講師、平成23年国際医療福祉大学塩谷病院准教授、平成25年南松山病院整形外科部長を経て平成27年より現職

「歳だからしょうが...」と、痛みを我慢していませんか？自己判断をせず、健康を延ばすことが期待できます。ひざの状態が悪化するのを防ぐために、一度お近くの整形外科に相談し、適切な治療を受けましょう。

Q 術前・術後に気を付けたい合併症について教えてください

A 入院期間は手術やその状態によって変わりますが、1週間程度から手術翌日から歩行器を利用するまで、家に帰るとして歩く練習などの機能的な回復運動から始め、徐々に歩行能力を強化していき、術後の生活に支障がなくなるまで、医師に質問し、手術の経過をよく理解しましょう。前野先生。

「できるだけのひざの痛みを我慢しない人生を送ろう」
「歳だからしょうが...」と、痛みを我慢していませんか？自己判断をせず、健康を延ばすことが期待できます。ひざの状態が悪化するのを防ぐために、一度お近くの整形外科に相談し、適切な治療を受けましょう。