

変形性膝関節症

1. 変形性膝関節症とは

膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて、痛みなどが起こる病気です。



① 正常

正常の膝の表面は軟骨で覆われています。軟骨は、衝撃を和らげ関節の動きを滑らかにしています。

② 変形性膝関節症(初期～中期)

初期の変形性膝関節症では、軽度の関節軟骨の磨耗が生じますが、自覚的な症状はほとんどありません。

軟骨の磨耗がある程度すすむと、膝の曲げ伸ばしや立ち上がり、歩行時の膝にかかる負担の増加および軟骨、半月板の変性による刺激により関節炎が生じ、水が溜まることがあります。

③ 変形性膝関節症(進行期)

進行期の変形性膝関節症では、軟骨の磨耗がさらに進み、関節の土台の骨が露出したり、骨そのものの変形が生じたりします。この状態では、膝を動かしたり立って歩いたりするたびに硬い骨同士が直接ぶつかり合うため強い痛みを生じ、曲げ伸ばしの制限も高度となり日常生活において大きな障害となります。

2. 変形性膝関節になりやすい人

変形性膝関節症の発症・悪化要因について多くの研究が行われています。これまでのところ**女性**、**肥満**、**O脚**については変形性膝関節症との関係があると言われています。特に日本人ではもともとO脚の傾向があるため、膝の内側により負担がかかりやすくなります。したがって日本人の変形性膝関節症は、その90%ちかくが膝の内側により強い変形が見られます。

3. 変形性膝関節症の症状

動作時痛

荷重時痛

可動域制限

関節水腫

4. 変形性膝関節症の治療方針

変形性膝関節症の治療は大きく**保存療法**と**手術療法**の2つに分けられます。治療の目的は軟骨の変形の進行を抑えると共に、痛みを抑えて日常生活に不自由のないようにすることです。そのため、まず保存療法を行って症状の軽減を図ります。保存療法を行ったにもかかわらず、十分な効果が現れず症状が悪化してしまったような場合に、手術療法が検討されます。

5. 保存療法の治療方針

保存療法には**リハビリテーション**、**装具療法**、**物理療法**、**薬物療法**があり、これらを組み合わせて行われます。手術療法は、保存療法で効果が得られない場合に選択されますが、この数は決して多くはありません。変形性膝関節症は、加齢による関節の変化が主因なので、関節の機能を維持しようとする患者さん自身の気持ちとがんばりが、とても大切です。

6. 変形性膝関節症の保存療法：

リハビリテーション、物理療法、装具療法、薬物療法

運動療法は、理学療法士の指導のもとに医療機関内の施設や自宅で行われます。目的は、**筋力増強運動**と**可動域改善運動**や**バランス向上運動**です。ただし、症状が出ている場合には無理をせず、専門家の指導にしたがってください。関節はもともと支持性のあるものですが、変形性膝関節症になると不安定になってしまいます。膝への負担を考えるとジョギングよりはウォーキングのほうがお勧めです。さらにおすすめなのは、自転車こぎや水中歩行などのように、なるべく関節に負担をかけないような運動です。膝の状態、生活スタイル、運動の好き好きにより、長く続けられるものを選んで取り組むといいでしょう。

物理療法とは血行をよくすることで**痛み**や**動き**を改善するもので、温めたり冷やしたりするほか、医師の指示で熱や電気などの刺激を与えることもあります。変形性膝関節症の場合、基本は温めること。膝関節に腫れや熱がある時は冷やします。症状に応じて冷温を組み合わせる方法もあります。



装具は膝関節にかかる負担を軽くすることと、ひざを安定させるために使われます。**サポーター、足底板、杖**などがあります。また機能的膝装具は、患者さんの状態に合わせてつくられる装具で、膝の負担を軽減する効果は他のものより優れています。装具を使用している際に、痛い場所があるとか気になることがあったら、医師に相談しましょう。

薬物療法には、痛みの強さや症状に合わせて処方する消炎鎮痛剤の投与と、予防的効果もあるため幅広く使われるヒアルロン酸の関節内注射があります。消炎鎮痛剤には、内服薬や坐薬の他、外用薬として塗り薬と貼り薬とがあり、痛みや炎症を抑えるために使われます。ヒアルロン酸の関節内注射は、関節軟骨や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補充します。膝関節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、膝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。ヒアルロン酸注射は初期の、痛みや症状の軽いうちに行うとより効果的です。一方、炎症を抑える働きもあるため、ある程度症状が進行してしまっても効果が期待でき、痛みや症状の強弱にかかわらず幅広く使用されています。



7. 信愛整形外科医院では

信愛整形外科医院では、運動療法(リハビリテーション)・物理療法・装具療法・薬物療法を患者様の病態に応じてうまく組み合わせ、治療を行っております。

運動療法

物理療法

装具療法

薬物療法

