



## 変形性膝関節症

千葉大学大学院医学研究院

整形外科教授 高橋和久 医師



膝の痛みは中高年の方によくみられますが、原因の多くは「変形性膝関節症」によるものです。変形性膝関節症は、60歳前後の女性に多く発症し、膝の痛みやこわばる感じ、膝が伸びにくい、正座ができない、立ち上がる時や階段の昇降で膝が痛む、冷えると痛みが強くなり、入浴などで暖めると軽くなる

などの症状がでます。また、膝が腫れたり、水がたまったりすることもあります。日本人の場合、両脚はO脚となり、多くは膝の内側に痛みを感じます。痛みが強かったり、長く続いたりする場合には整形外科を受診するのがよいでしょう。レントゲンを撮りますと関節軟骨の隙間が狭くなっており、骨棘とよばれる骨の縁も見られます。ただし、時には関節リウマチなどの別の病気もありますので、正確な診断を受けることが大切です。

変形性膝関節症には、原則として手術以外の治療が行われます。日常生活の注意としては膝を冷やさない、正座を避ける、杖を使用するなど挙げられます。薬としては、非ステロイド抗炎症薬(内服薬、坐薬、湿布、軟膏、クリームなどの痛みどめ)を使用し、ヒアルロン酸ナトリウムの関節内注射を行う場合もあります。理学療法としては各種温熱治療、膝サポーターの使用が行われますが、サポーターは夜間には外

す方がよいでしょう。しかし、変形性膝関節症の予防と治療をかねて有効とされるのは、大腿四頭筋(太腿の前の筋肉)を中心とする運動療法です。膝の痛みが強い場合には、仰向けにねて、膝を伸ばしたまま下肢全体をゆっくりと持ち上げ、太腿の前の筋肉に力をいれるようにします。心臓や呼吸に問題のない方では、温水プールの中をゆっくり歩くのもよいでしょう。これらの保存治療でもよくならない場合には、高位脛骨骨切り術、人工膝関節置換術などの手術が行われることもあります。いずれにしても、整形外科医により、正確な診断を受けた上で治療法についてよく相談することが大切です。

