



札幌医科大学附属病院副院長
医学部整形外科学講座教授

山下 敏彦 先生

1983年、札幌医科大学医学部卒業。以降、札幌医科大学大学院、米国ウェイン州立大学留学、市立室蘭総合病院整形外科科長、札幌医科大学整形外科学科助教授などを経て、2002年から札幌医科大学整形外科学科教授、10年から札幌医科大学附属病院副院長。医学博士。日本整形外科学会代議員、日本脊椎脊髄病学会理事、日本整形外科学会スポーツ医学会理事、日本小児整形外科学会理事

膝の痛みは 放置せずに 早期治療を!

膝に痛みを感じたら、病気ではと疑ってみませんか?

年齢を重ねてくると、よく耳にする膝の痛み。その多くは「変形性膝関節症」という病気により生じてくる症状です。「年だから仕方ない」とあきらめたり、そのまま放置しておく、症状が悪化して日常生活に支障をきたすことにもなりかねません。今後ますます進む高齢化に伴い、変形性膝関節症も増加傾向にあります。この病気の原因や治療法について、札幌医科大学附属病院副院長であり、医学部整形外科学講座教授の山下敏彦先生にお話を伺いました。

立ち上がる時に痛い

歩き始めに痛い

階段の上り下りがつらい

「変形性膝関節症」について

動き始めの痛みが受診のサイン

変形性膝関節症とは、膝の関節でクッションとして働いている軟骨がすり減り、膝の滑らかな動きが低下し、痛みや炎症が生じて、変形などを引き起こす病気で、中高年の女性に多くみられます。加齢や脚の筋肉の衰え、肥満による体重の増加などが主な原因とされています。このほか、膝への負担の大きい運動や仕事、膝の半月板・靭帯(じんたい)のけがなどが、この病気の発症や進行の要因となることも分かっています。

初期の段階では、立ち上がるときや歩き始め、階段の上り下りなど、動き始めに違和感や痛みを感じる程度ですが、病気が進行すると膝の曲げ伸ばしがしにくくなり、膝をピンと伸ばして立つことや正座、しゃがむといった動作がしづらくなります。病気が進むと強い痛みが続いたり、炎症により膝関節内に水がたまってきたりして、歩きにくくなるなど日常生活を送る上で大きな支障となります。

診断は、問診で痛みの状況やけがの既往、生活の状況などを確認した後、痛みの部位や腫れなどを診ていきます。加えてレントゲン検査を行い、それらの結果をもとに総合的に診断をします。

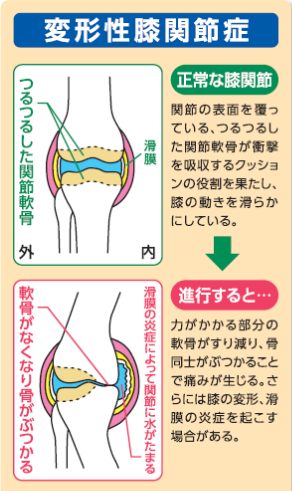
変形性膝関節症は、早期に治療を開始することで、痛み

治療を開始することで、痛みが軽減され、日常生活の支障も軽減されます。初期の段階では、立ち上がる時や歩き始め、階段の上り下りなど、動き始めに違和感や痛みを感じる程度ですが、病気が進行すると膝の曲げ伸ばしがしにくくなり、膝をピンと伸ばして立つことや正座、しゃがむといった動作がしづらくなります。病気が進むと強い痛みが続いたり、炎症により膝関節内に水がたまってきたりして、歩きにくくなるなど日常生活を送る上で大きな支障となります。

変形性膝関節症の治療には、運動療法や薬物療法、サポーターや足底板を用いる装具療法などがあります。病気の進行や痛みの程度によって異なりますが、治療の基本となるのは、膝を支える大腿四頭筋(だいたいしん)のストレッチなどの強化や全身のストレッチなどの運動療法です。毎日適度な運動を継続していくことで、膝の痛みを軽減させていくことができます。初めは、膝の痛みが気になって足を動かすことに抵抗があるかもしれないですが、膝を動かさなくてもかえって筋力の低下による病気の進行を招きます。運動療法だけでは痛みがなかなかとれない場合には、薬物療法が行われます。痛み止めの貼り薬や飲み薬、膝関節内にヒアルロン酸を注射する方法などがあります。

変形性膝関節症の進行をコントロールして病気の進行を遅らせることができます。「立ち上がる時に痛い」「歩き始めに痛い」など、少しでも膝に違和感や痛みを感じたら、早めに整形外科を受診してください。

変形性膝関節症とは、膝の関節でクッションとして働いている軟骨がすり減り、膝の滑らかな動きが低下し、痛みや炎症が生じて、変形などを引き起こす病気で、中高年の女性に多くみられます。加齢や脚の筋肉の衰え、肥満による体重の増加などが主な原因とされています。このほか、膝への負担の大きい運動や仕事、膝の半月板・靭帯(じんたい)のけがなどが、この病気の発症や進行の要因となることも分かっています。



変形性膝関節症は、早期に治療を開始することで、痛みが軽減され、日常生活の支障も軽減されます。初期の段階では、立ち上がる時や歩き始め、階段の上り下りなど、動き始めに違和感や痛みを感じる程度ですが、病気が進行すると膝の曲げ伸ばしがしにくくなり、膝をピンと伸ばして立つことや正座、しゃがむといった動作がしづらくなります。病気が進むと強い痛みが続いたり、炎症により膝関節内に水がたまってきたりして、歩きにくくなるなど日常生活を送る上で大きな支障となります。

自宅でできるロコトレ

① 開眼片脚立ちで バランス能力と足の筋力を強化
片脚ずつ左右各1分間を目標に1日3回。立っているという意識をもって行うことが大切。

② 開脚コーナースクワットで 足腰の筋力を強化
お尻と膝、脚(左右均等な幅に開いて)を壁に付ける。その状態で1セット5~6回を目標に、1日10セットのスクワットを行う。

変形性膝関節症の予防の第一歩

高齢化が進む現代では、他の人の手を借りずに、健康で自立した生活ができる「健康寿命」を延ばすことが重要視されています。

膝の痛みを「年だから」とあきらめたり、自己流の対処でやり過ごしてはいけません。変形性膝関節症に関する正しい知識を身に付け、膝に痛みを感じたら早めに整形外科を受診し、適切な診断と治療を受けることがなによりも大切です。

変形性膝関節症の予防や治療についても、自分の膝の状態にあった運動を専門医から指導してもらい、それを根気よく継続してください。日ごろから適度な運動やストレッチで、膝を含む下半身と全身の筋力を鍛え、また、膝に過度の負担をかけないように心がけましょう。

変形性膝関節症の予防や治療についても、自分の膝の状態にあった運動を専門医から指導してもらい、それを根気よく継続してください。日ごろから適度な運動やストレッチで、膝を含む下半身と全身の筋力を鍛え、また、膝に過度の負担をかけないように心がけましょう。

されています。日本整形外科学会においても、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」を提唱し啓発活動を行っています。ロコモとは、骨、関節、筋肉など運動器の衰えにより将来介護が必要になる可能性が高い状態をいいます。変形性膝関節症もロコモの主な原因疾患の一つです。ロコモの予防には、できるだけ早い段階から運動器を鍛えるロコトレを始めるなどの対策を行うことが重要です。

企画制作／北海道新聞社広告局 (ロコトレとは、ロコモーショントレーニングの略です。)