

骨・関節の
病気

変形性 膝関節症

高齢女性の
2人に1人が患う

膝の軟骨がすり減り、薄くなったり毛羽立ったりすることで、膝関節に痛みが走る病気が「変形性膝関節症」だ。女性に多くみられ、70歳以上の女性のうち、2人に1人は変形性膝関節症を患っているといわれる。

症状の特徴は、動作の始めに痛みが出るところだ。整形外科の吉矢晋一主任教授は「立ったり座ったりするときや、階段の上り下り



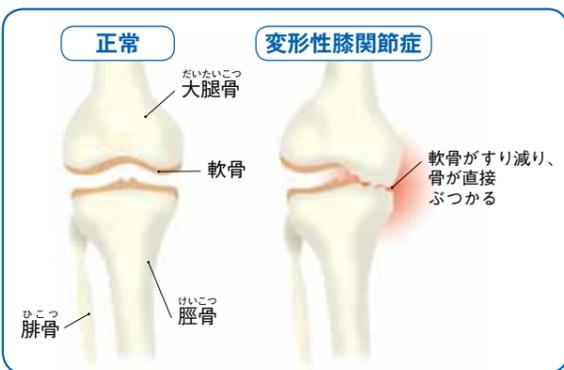
整形外科
吉矢 晋一 主任教授

などの動作の始めは、骨に力が加わりやすく、軟骨がすり減ったりなくなったりして痛みが出るところに負荷がかかって痛みが出るのです」と解説する。

女性に多い理由は不明だが、老化が原因となつて起こることが多いという。そのほか、骨折や半月板の損傷などのケガ、化膿性関節炎なども発症の要因となりうる。

レントゲンで
すぐに分かる

変形性膝関節症は、レントゲンによって診断できる。「レントゲンの画像を見ると、関節のすき間が減っているのがよく分かります。減り方には段階がありますが、全体的に減るのではなく、膝の内側



の軟骨が減っていくのが特徴です。これによって、足がO脚のように変形していくのです」。

一方、この病気と間違われやすいものもある。その1つが腰部脊柱管狭窄症。腰の神経障害によって膝や足に痛みが出るが、変形性膝関節症と違うのは、動作の始めにはあまり痛みが出ないところだ。「膝関節の中に麻酔をして歩いてもらうと、膝そのものの痛みなのか、腰から来た痛みなのか判断できます。変形性膝関節症の方は麻酔によって膝の痛みが取り除かれて快調に歩けますが、腰部脊柱管狭

窄症の方は痛みがなくなりません」。

股関節の軟骨がすり減る変形性股関節症でも、膝に痛みが出る場合がある。「患者さんの多くは、膝、股関節、腰など、さまざまな部位に由来する痛みを合わせ持っています。膝が痛いから膝の関節が悪いと思っていれば、実は股関節だった、ということもあり得ます。だからこそ、丁寧な診察とレントゲンなどの検査によってきちんとした診断をすることが大切です」。

治療は大きく3つ

治療には、①運動療法②薬物療法③手術の3つがある。

運動療法では、足を上げる体操、水中歩行、ウォーキングなどの有酸素運動が行われる。これによって、足の筋肉を増強し、膝への負担を軽減する。

薬物療法では、薬によって痛みを和らげる。飲み薬、湿布、ヒアルロン酸の関節内注射などが使われる。手術は、運動療法や薬物療法では痛みが改善しない場合に行われる。「人工関節置換術」と「骨切り術」の大きく2つがあり、患者さんの



年齢や病気の進行度によって選ばれる。「人工関節置換術は、高齢で重度の患者さんに対して行います。関節そのものを人工物に置き換えるので、痛みが劇的に改善します。骨切り術は、比較的若く、症状があまり進んでいない人に向いています。人工関節とは違って、自分の骨を残せるところがメリットですね」。

これらの治療のうち、最も効果が高いとされているのが、運動療法と人工関節置換術。特に運動療法は、体への負担がほとんどないため、学会のガイドラインでも推

見直されつつある
骨切り術

奨されている。人工関節置換術も、痛みがすぐにとれるうえ、早ければ数日で歩けるようになるため、効果的な治療とみなされている。

一方で、ここ数年、骨切り術が見直されていると吉矢主任教授は話す。「人工関節置換術は確かに有効な

治療法ですが、アクティブな人、立ち仕事が多い人などは、自分の骨や軟骨が残っていたほうが、動きがとりやすいものです。骨切り術では、骨を切つて角度をつけた状態で固定することでO脚を修正し、膝への負担を減らします。この方法だと、まだ残存している外側の軟骨を残すことができるのです。固定器具も進化しており、当院でも、活動性の高い患者さんに対し、骨切り術を行うケースが増えています」。

術後、歩けるようになるまで3〜4週間かかるが、残っている外側の軟骨に体重をかけることで、内側の軟骨が修復されるという報告もある。兵庫医科大学病院は、

病気の進行予防という観点からも骨切り術に注目しており、積極的に取り組んでいる。

入院期間は、骨切り術、人工関節置換術いずれも3〜4週間だ。人工関節の場合は、入れた人工関節にゆるみや摩擦が発生すると、入れ替え手術が必要となるが、その割合は10年以上でも5〜10%。多くの人が、最初に入れた人工関節で一生を過ごすという。

ロコモ予防が重要

兵庫医科大学病院では、膝の手術にコンピュータナビゲーションシステムを導入するなど、より正確な手術の実施に努めている。

また、吉矢主任教授は、日本整形外科学会の理事として、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防にも積極的だ。

「関節や筋肉が衰えると、つまり歩きやすくなったり、自力で歩けなくなったりします。その前段階も含めた状態がロコモティブシンドローム。通称ロコモと呼ばれています。ロコモが進むと、介護が

必要になり、寝たきりになることも。しかし、自分でできる簡単なトレーニングを続けられれば、ロコモを予防することができます」。

こうしたトレーニングは、変形性膝関節症の予防にも役立つという。今後は、悪くなった膝を治すだけでなく、悪くなるのを防ぐという観点がますます重要になりそうです。

膝痛予防体操

○仰向けで行う方法



片方の膝を曲げ、伸ばした方の足を床から10cmのところまで5秒間静止します。

○イスに座って行う方法

イスに座り、片足を床から10cm程度上げて5秒間静止します。



※どちらかの運動を、左右各20回ずつ1日2セットを目標に、無理せず行いましょう。

がん

目・耳・
鼻・口の
病気

胃・腸・
食道の
病気

呼吸器
の病気

骨・関節
の病気

脳・神経
の病気

皮膚
の病気

肝臓・
すい臓・
胆嚢の
病気

腎臓・
泌尿器
の病気

循環器
と血液
の病気

全身
の病気

こころ
の病気

女性
の病気

子ども
の病気