

Dr. チェック!

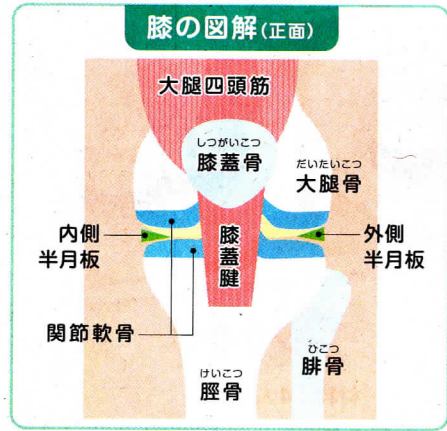
知っておきたい病気のはなし



# 第19回 膝の痛み

膝の痛みを訴える人は1千万人とも言われています。治療では保存的な方法や手術があります。

膝の痛みは、高齢者では関節機能低下などで膝の痛みを訴える人が多くなってきます。高齢者の痛みの改善・解消には、保存療法やロコモーショントレーニング(ロコトレ)などの運動療法、人工関節置換術などがあります。「人工膝関節の屈曲動態」を研究する大阪医科大学臨床教育教授であり、葛城病院の中島幹雄院長に膝の痛みの治療法などを教えてもらいました。



初期症状は、歩き始めたとき(初動時)などに膝が痛みます。変形性膝関節症は膝の鈍痛です。また、軟骨がすり減り、O脚が進むと大腿骨と脛骨(けいこ)との間の内側の半月板が損傷・断裂し、軟骨や骨に引っかかり膝の内側が急に、少し強めの「ピ

リッとした痛みを感じます。治療では、保存的治療や人工関節置換術などの手術があります。保存的治療は根治療法ではなく対症療法です。内服薬や膝の関節腔内にヒアルロン酸注射、靴の中敷きで外側を少し高くし、少しX脚にして膝の内側にかかる体重を少し膝の外側にずらす器具療法、日本整形外科学会が推奨する運動療法のロコトレがあります。ロコトレは筋力をつける、屈伸の可動域の確保ができます。

膝の内側がすり減ると、さらにO脚が進み、悪循環に陥ります。膝に違和感があれば、早期に整形外科を受診し、膝の状態を知ることが大切です。初期症状は、歩き始めたとき(初動時)などに膝が痛みます。変形性膝関節症は膝の鈍痛です。また、軟骨がすり減り、O脚が進むと大腿骨と脛骨(けいこ)との間の内側の半月板が損傷・断裂し、軟骨や骨に引っかかり膝の内側が急に、少し強めの「ピ

リッとした痛みを感じます。手術は原則的に保存療法に効果がなく、X線診断などで形態学的に痛みの原因が分かっているときに行われます。半月板が断裂している場合は、半月板の部分切除や断裂部の縫合です。O脚が強い膝では、脛骨を切り人工骨を入れてX脚にする「骨切り」手術があります。この骨切り手術は、自分の関節を温存する手術になり、年齢的には70歳頃までは可能です。関節が広範囲に傷んでいるときには人工関節置換術という方法があります。人工関節の特徴は骨が関係する痛みが全くなくなることです。ただ、一般的には人工関節は、膝に重要な機能を果たしている前十字靭帯を切りますので、スポーツレベルの運動は難しくなりますが、椅子に座る、歩くなどの日常生活では支障はありません。耐久性は約20年で70歳頃までに手術するとはば永久といえます。

最近の人工関節は、機能性に富み、正常な膝の動きを損なわないデザインとなっています。膝関節が広範囲に傷んでいる場合は、専門医と相談し、手術を受けADLを改善しましょう。

今月の先生



医療法人大植会葛城病院 中島 幹雄(なかじま・みきお) 院長

医療法人大植会葛城病院院長・人工関節センター長。昭和56年大阪医科大学卒。平成3年同大学整形外科助手、准教授を経て27年に現職。日本整形外科学会代議員・専門医。同学会認定リウマチ医、認定運動器リハビリテーション医。日本リウマチ学会専門医・指導医。

医療法人大植会葛城病院 大阪府岸和田市土生町2の33の1 ☎072・422・9909

平成20年の厚生労働省の調査では、自覚症状のある変形性膝関節症患者が約1千万人、X線診断で分かる患者を約3千万人と推定しています。超高齢社会の日本は患者が増加し、膝の痛みが一番の問題になりそうです。痛みを治療し、コントロールすればADL(日常生活動作)も改善でき、トータル的な医療費削減に結びつきます。

高齢者の膝痛の要因は、日本人に多いO脚傾向といえます。膝関節は階段の昇降で瞬時に最大約3倍の体重がかかります。膝にかかる重さは60kgの人で180kgにもなります。O脚は体重が膝の内側にかかりやすく、内側の関節軟骨がすり減り、骨と骨があたり痛みを感じるのです。その他では、足を骨折するなどの外傷で、体のバランスが崩れて痛みが起ってきます。膝の内側がすり減ると、さらにO脚が進み、悪循環に陥ります。膝に違和感があれば、早期に整形外科を受診し、膝の状態を知ることが大切です。