

40歳を過ぎたら、ひざの痛みやこわばりに要注意！
悪化しないうちに治療を始め、元気に歩ける生活を。

「階段の上り下りがつらい」「ひざが痛くて、長時間の外出が不安」など、中高年のひざの痛みの悩みで多い変形性膝関節症。年を重ねてもできるだけ長く自分の足で歩くために知っておきたい、病気の原因や治療法などについて、「あんしんクリニック住吉」の新田真吾先生にうかがいました。

加齢に伴う軟骨のすり減りが痛みのもと。
肥満やO脚、閉経後の骨量低下も一因です。

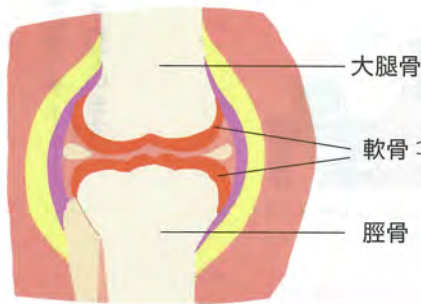
ひざの痛みの原因は？

変形性膝関節症は、加齢とともに軟骨がすり減ったり、半月板が損傷するのが主な原因です。軟骨は大腿骨（だいたいこつ）と脛骨（けいこつ）の先端を覆う、厚さ数ミリの膜。弾力性に富み、その間にある半月板と一緒に、体重を受け止めるクッションの役割を果たし、膝関節をなめらかに動かしています。ところが、軟骨や半月板が摩擦すると、骨と骨がぶつかるため、痛みが発症するのです。

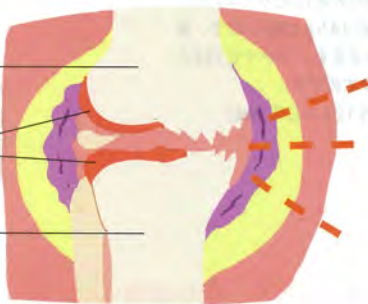
女性のほうが多いのは、なぜ？

日本整形外科学会によると、変形性膝関節症の男女比は1対4で、女性に多く見られます。男性よりも筋肉量が少なく、肥満の人が多くことも考えられます。ひざの動きは、太ももやひざ周りの筋肉によって支えられているため、筋力が低下すると、さらに関節に負担がかかるからです。また、40〜50代以降、女性の患者さんが増えるのは、閉経後に女性ホルモンのバランスが乱れて破骨細胞の働きが増し、骨量が低下するのも一因です。

〈正常の場合〉



〈変形性膝関節症〉



太り気味の人は、まず減量から。

ひざにかかる負担は、立っているとき

は体重の1・1倍ですが、歩行時には約3倍にも。肥満は大きな危険因子となります。「最近3kg太った」という方は、歩くときに9kgも余計に負担がかかっている計算に。階段や坂道を下るときは、さらに負荷がかかります。初期であれば、体重を少し減らすだけで痛みが軽減した方もおられます。太り気味の方は、まず減量から始めてみましょう。

痛みや違和感を感じたら、早めに治療を。

一度すり減った軟骨は再生できませんが、早くから適切な治療を行えば痛みを和らげることが出来ます。初期は安静にしていれば痛みが治まりますが、中期、末期と進行するにつれて、じっとしていても痛みが続くのは大変つらいもの。また、検査で骨壊死や関節リウマチなど、ほかの病気が見つかる場合もあります。ひざに痛みや違和感が出たら、がまんせず、専門の医療機関を受診してください。

〈初期〉

起床時の歩き始め、椅子から立ち上がる時などに、ひざの痛みやこわばりなどの違和感が。一時的でしばらく休むとなくなる場合がほとんどです。

〈中期〉

痛みの頻度が増し、ひざを完全に曲げたり伸ばせなくなり、正座やしゃがむ動作が苦痛に。階段がつかなく、体重の負荷が増す下りは痛くて立ち止まることも。ひざの変形が始まり、ひざを曲げるとゴリゴリと異音を自覚します。

〈末期〉

日常生活に支障が出るほど痛みが持続し、就寝時は寝返りのたびに痛くて目が覚めることも。仕事、買い物、旅行などが思うようにできず、活動範囲が狭まります。骨の変形が進むと関節の変形が目立つようになり、O脚になりがちです。



新田真吾(にった・しんご)先生

「あんしんクリニック住吉」(神戸市東灘区)院長。日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医。福井医科大学卒業後、県立尼崎病院などを経て、2011年から「あんしん病院」(神戸市中央区)で、膝関節・股関節の人工関節置換術を担当、昨年は450例以上手がける。

薬、注射、運動などの保存的治療を行い、痛みが軽減されなければ、手術を検討します。

治療は、痛みや炎症を取り除く保存的治療から始め、並行して運動療法に取り組みながらひざの動きを改善していきます。それでも痛みが緩和されず、日常生活に支障をきたす場合は手術を検討します。

保存的治療

●飲み薬(消炎鎮痛剤)、貼り薬

痛みが強いときに、炎症を抑えて痛みや腫れを改善します。貼り薬で皮膚から薬効成分を吸収させて痛みを和らげる場合もあります。

●ヒアルロン酸注射

ヒアルロン酸はひざの関節内を満たす関節液の主成分。加齢とともに減少するため、直接注射で補うことで炎症を抑え、軟骨を保護し、関節のすべりをよくします。現時点では、ひざへのヒアルロン酸の効果が認められるのは注射だけです。

●装具療法

専門の装具士が、その人の足やひざの

状態に合わせて選びます。「足底板」は、足の内側よりも外側を高くした靴の中敷のことで、足の重心をひざの外側へずらし、O脚を改善することでひざの内側にかかる負担を軽減。初期から中期で、変形がそれほど強くない方に有効です。サポーターは、ひざが前後左右にぐらつくときに安定させ、金属やプラスチックの棒が入ったものなど、種類はさまざまです。

●運動療法

運動すると血流が促され、関節内の組織の新陳代謝がよくなったり、ひざ周辺組織に栄養がいきわたるなど、多くのメリットがあります。水中では浮力が働いてひざへの負担が減るので、プールでの水中歩行もおすすです(痛みが強いときは症状の悪化につながるので担当医と相談を)。また、太もも前面の筋肉(大腿四頭筋)を中心とした筋肉トレーニングは、関節のぐらつきを軽減し、ひざへの負担を減らします。関節を動かさずにいるとかたくなってしまうので、無理のない範囲で動かし、柔軟性を高めましょう。

手術(人工関節置換術)

O脚が進んで関節が大きく変形し、痛みが激しく、歩行困難になった場合に行います。中心となる人工関節置換術は、日本では年間10万件行われ、関節全体を取り替える手術に加え、最近では関節の半分だけを取り替える手術も増えています。一般的に、術後翌日から歩行訓練を始めてリハビリを行い、一本杖で歩けるを目安に退院。通院でリハビリを続け、3か月後には軽いスポーツができるまで回復が期待できます。

人工関節の手術はこの10〜15年で飛躍的に技術が進歩し、人工関節の耐久性も

約20年と長くなりました。ご自身の年齢や体力、治してどんな生活を送りたいかなどを総合し、担当医とよく相談のうえ、選択してください。

健康寿命をできるだけ長く!

日本人の平均寿命は男性80・5歳、女性が86・8歳。ところが介護が必要でなく、自立した生活を送ることができ健康寿命は、それぞれマイナス10歳とも言われています。ひざの痛みで歩くのがつらいと外出がおっくうになり、生活の質が落ちることも。寝たきりを防ぎ、できるだけ長くご自分の足で歩くためにも、早めの受診をおすすめします。

1 足首の運動(15回)

足首を上下に倒したり、起こしたりして大きく動かし、ふくらはぎの緊張を取る。



2 ワイパー運動(15回)

足全体を内側に向け、脱力して外へ倒す。ワイパーのように繰り返す。

自宅できる、簡単エクササイズ



4 タオルつぶし(3~5秒×15回)

ひざ下に丸めたバスタオルを置き、押しつぶすように力を入れる。太ももの筋力をつける。



5 ボールはさみ(3~5秒×15回)

太ももでボール(クッションでも可)をはさみ、力を抜く。太もも内側の筋力をつける。

