

# 膝の痛み 我慢しないで

高齢者を悩ませる「変形性膝関節症」は、膝関節の軟骨がすり減って痛みや炎症を引き起こす疾患です。自覚症状がある患者だけで国内に1000万人以上おり、潜在的にはもっと多いといわれています。痛みを我慢して放置していると、生活の質(QOL)が下がって日々の活動量も減ってしまうので、早めに専門医を受診することが肝心です。変形性膝関節症の症状や人工関節置換術などの手術も含めた治療法について、緑井整形外科(広島市安佐南区)の曾田是則院長に聞きました。



緑井整形外科院長 曾田 是則さん

そだ・よしのり 1965年生まれ、広島市佐伯区出身。90年広島医科大学を卒業後、同大整形外科に入学。広島鉄道病院科長、広島市民病院主任部長を経て、2023年4月から現職。

## 加齢で軟骨がすり減り炎症

変形性膝関節症は、膝関節の表面を覆っている軟骨が加齢とともに弾力を失って少しずつすり減っていくことで起こります。骨と骨がぶつかり合い、その周辺に炎症が起こって痛みが生じます。軟骨は自己再生能力が低いので、傷つくと元の状態には戻りません。加齢のせいだけではなく、過去にけがや骨折の経験がある人は若くても変形性膝関節症になる可能性が高くなります。これまでは70代の患者さんが多いという印象でしたが、最近では50、60代の受診が増えています。日常的にスポーツを

## 注射や運動療法で痛み軽減

初期の場合は、薬や筋力訓練などの保存療法で経過を見ます。よく使われるのが、ヒアルロン酸注射です。ヒアルロン酸は軟骨成分の一種で潤滑油のような働きがあり、膝関節内に直接注入して炎症を鎮め、痛みを和らげます。しかし、ヒアルロン酸注射で完治するわけではありません。筋力訓練などの運動療法も、痛みを軽減させるために有効です。膝関節を支える太ももの筋肉を鍛え、膝を安定させて膝関節への負担を減らします。とはいえ、運動が難しいからといって自己流でトレーニングをしたり、痛みを我慢してウォーキングを続けたりする行為はやめま

## 進歩する人工関節置換術

進行している患者さんには、外科的な治療を考えます。どういった手術にするかは、患者さんのニーズによって異なります。変形がそれほどひどくなく、初期に近い場合には、膝関節に内視鏡を挿入し、カメラで内部を見ながら軟骨や半月板のかけらなどを取り除く「関節鏡手術(内視鏡手術)」を選択します。年齢的に若く適応があれば、「骨切り術」(膝周囲骨切り術)を選

ぶ場合があります。これは骨の一部を切って人工的に脚の形を変えることで負担が集中している部位も改善し、痛みを取り除く方法です。手術時間も1時間から1時間半程度です。近年は膝関節の傷んだ部分を取り除き、金属やポリエチレンなどでできた人工関節に置き換える「人工関節置換術」を受ける人が増えています。年間10万人以上の患者さんがこの手術を受け

ているほどで、活動量を維持したい人やもっと歩きたい患者さんであれば、年齢に関係なく勧められています。人工関節置換術には、膝関節の全てを取り換える「全置換術」と変形の程度が軽くて傷んだ部分が限局的な場合に適用する「部分置換術」があります。人工関節の品質や耐用年数は年々向上しており、将来的に入れ替えるための再手術を考慮する必要はありません。手術の技術も進歩しています。全置換術の場合はこれまで、大腿骨頭と足首の中心を結んだ直線に対して膝関節が垂直になる場所に人工関節を設置してしましました。しかし、術後に違和感を抱く患者さんもあるため、最近では個々の患者さんの症状が出る前の脚の形にできるだけ近づけようとする「キネマティックアライメント法」を採用する専門医が増えています。

## 人工関節置換術

人工関節の手術後、膝痛がぶり返さないようにするために手術方法の選択は特に大切です。膝の形が真っすぐに戻ったもの、手術後に立つたり歩いたりした時に痛みがあるようでは困ります。患者さんそれぞれに合ったオーダーメイドの手術方法が欠かせません。「キネマティックアライメント法」はその一つであり、自然な膝の動きを再現しやすくなるため、違和感が減り、機能の早期回復が期待できます。また85歳を超える高齢者になると、心臓や腎臓、脳の機能低下を認めることが多くなるため、手術のリスクが高くなり人工関節置換術をお勧めできない方が多くなります。変形性膝関節症は加齢とともに進行する疾患であるため、生活の質を維持するために、比較的早期に手術を受けることをお勧めします。



## 膝関節のセルフチェック

3つ以上当てはまったら、専門医に相談しよう

- 膝が腫れる
- 歩き始めに痛い
- 正座がしづらい
- 膝の内側を押すと痛い
- 和式トイレがづらい
- 30分以上歩くと膝が痛くなる
- 階段の上り下りのときに痛い
- 膝を動かすとぎしぎし音がする
- 過去に膝のけがをして医師にかかったことがある

## 術後は旅行やスポーツも

全置換術を受けた場合でも、入院期間はハビリも含めて2週間ほどで済みます。きちんとリハビリをこなせば、つえを使わなくてもいい状態で退院できます。痛みもなくなり、旅行や社交ダンス、ゴルフなどを楽しめるようになって生活の幅が広がります。あくまで正座ができるようになる人もいます。ただ、動けるようになったからといって、激しいスポーツや高い場所から飛び降りる行為など膝に極端な負荷がかかることは避けましょう。膝の軟骨の変性は進行性の場合が多く、患者さんと医師が将来を見据えた治療スケジュールを早めに話し合うことが大切です。とこ

## コラム 膝を守る日常のポイント

変形性膝関節症の進行を遅らせるためには、生活習慣や運動が大切です。まずは、膝を支える筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。仰向けに寝た状態で片方の脚を曲げておき、反対の脚を床上10度程度、持ち上げます。そして5秒間キープします。また、椅子に座った状態で、片方の脚を水平に伸ばして5秒間、静止します。息を止めないようにするのが、ポイントです。こうした簡単な動きでも、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることができます。日常生活の中にも、気を付けるポイントがあります。肥満の人は膝に大きな負荷をかけており、クッションの役目をしている軟骨がすり減りやすくなります。適正な体重を保つようにしましょう。また、正座や和式トイレも膝には負担になります。膝とは一生のお付き合い。膝の健康を保って、元気な毎日を過ごしましょう。

- 太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える
  - 反対側の膝は曲げておく
  - まっすぐ伸ばして5秒間止める
  - 5秒間止める
  - 10cm
- 正座を避ける
- 肥満であれば減量する
- 洋式トイレを使用する
- 膝をエアコンなどで冷やさず、温めて血行を良くする

企画・制作/中国新聞社 地域ビジネス局



医療法人サカモみの木会

# 緑井整形外科

## 人工関節センター

■整形外科 ■リウマチ科 ■リハビリテーション科

### 人工関節手術施設

診療案内	<input type="checkbox"/> 関節の病気やケガ (膝/股関節/肩/その他)	手術案内	<input type="checkbox"/> 関節鏡(内視鏡)手術
			<input type="checkbox"/> 人工関節手術

人工関節置換術とは

膝や股関節の痛みの多くは軟骨が痛みやすくなり減って起こる変形性膝関節症・変形性股関節症が原因です。その機能が損なわれたときの最終的な治療が人工関節置換術です。痛みのもとである患部を取り除き、人工の器具に置き換える手術で、「自分で立てて歩ける生活」=生活の質(QOL)の向上を目的としています。手術時間は1~2時間程度。

### Access

山陽自動車道: 広島ICより三次方面約3分  
 JR: 可部線「七軒茶屋」駅に隣接  
 アストラムライン: 大町駅にてJR可部線乗り換え「七軒茶屋」駅に隣接  
 バス: 「七軒茶屋」バス停前

○住所 広島市安佐南区緑井6丁目35-1 (サカモミ病院隣)

○診療時間 月~土 午前9:00~12:00

○休日 日曜、祝日、盆休み(8月14日~8月16日)、年末年始(12月30日~1月3日)

○お問合せ TEL082-555-8880 緑井整形外科 検索 http://www.jinkokansetsu.jp/