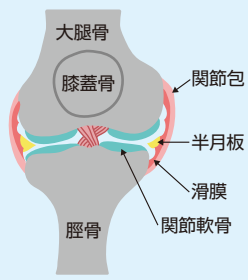


歩くたびに悩まされるヒザの痛み。

膝関節のしくみ

関節の表面は関節軟骨で覆われている。変形性膝関節症では、年齢とともに関節軟骨が弾力を失い(変性と言われる)、すり減って関節が変形する。

覚えておきましょう



知っておきましょう

症状の進行に関わる要因

変形性膝関節症は、加齢に伴う関節軟骨や軟骨下骨の変化を基盤に、繰り返し加わる力学的要因や生物学的要因などさまざまな要因が関わっている。

●生物学的要因

軟骨が変性して細胞や基質が痛むことで腫れや炎症が続き、軟骨を痛める物質がつけられる。

●力学的要因

軟骨が変性して衝撃吸収・潤滑の機能が低下。軟骨直下の骨が硬化することで、さらに衝撃吸収機能が低下して軟骨破壊が進行する。

やってみましょう

予防や改善のための運動療法

ヒザを屈伸する筋肉を鍛えて安定させることで、関節に加わる負担を軽減させる効果がある。1日にそれぞれ20回×1～2セットを目安におこなう。

【仰向けでの脚上げ運動】

- ①片方のヒザを伸ばして、仰向けに寝る。
- ②伸ばした脚を10cmくらいのところまでゆっくり上げ、5秒間静止する。
- ③元の位置までゆっくり下ろして2～3秒休む。



【ヒザを伸ばす筋肉の強化運動】

- ①イスに浅く腰掛けて、片方の脚を前に伸ばす。
- ②床から10cmくらいの高さまで上げて5秒間静止する。
- ③元の位置までゆっくり下ろして2～3秒休む。



【太ももの前の筋肉を鍛える運動】

- ①イスに腰掛けて、片方の脚を水平に伸ばし、5～10秒間そのままにしておく。息はとめなくて良い。
- ②ゆっくりと元の位置に下ろす。



Q

受診の目安、治療法などを教えてください。

らに進行すると、滑膜から関節液が大量に分泌され、関節の中に溜まります(俗にいう「水が溜まった」状態)。残念ながら軟骨は自己増殖能力が非常に乏しく、ほとんど再生しません。これを何十年も使い続けるのですから、加齢とともに不具合が出るのは当然のことなのです。原因も「加齢による膝関節の老化」はもちろんながら、「肥満(体重を支えるヒザの負担が大きくなるため)」「外傷(過去に膝関節を損傷したことがあるため)」「O脚(内側の軟骨がすり減ること、より圧力が内側に集中してしまつたため)」が挙げられます。

A

老化現象だから仕方がないと放置すると、症状がどんどん進行することが多いので、痛みを感じたら早い段階で治療を受けましょう。診察では問診のほか、「痛みの強さ」や「関節の変形度合い」を確認し、治療します。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

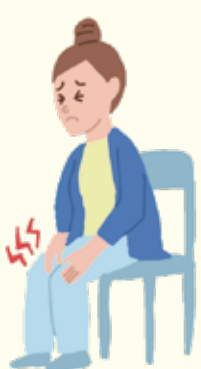
変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万



歩くたびに悩まされるヒザの痛み。 脚の筋力づくりで変形性膝関節症を予防。

ハイキングなど外出の機会が増える爽やかな季節が到来。しかし、歩く時や立ち上がる時のヒザの痛みに悩まされている人も多いのでは。加齢とともに現れる「変形性膝関節症」は、高齢者の2人に1人がかかっているとも言われています。治療法や予防法について、西宮回生病院の吉矢晋一さんにうかがいました。



回答者

西宮回生病院 整形外科 顧問
吉矢 晋一さん／よしや・しんいち
1979年神戸大学医学部卒業。1988年明和病院整形外科、2002年神戸大学医学部運動機能学助教授などを経て2005年兵庫医科大学整形外科科学教室教授に。兵庫医科大学定年退職後、2019年西宮回生病院整形外科顧問に。兵庫医科大学名誉教授。日本整形外科学会名誉会員。日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会名誉会員。膝損傷や膝関節外科を専門に診療。2021年Masaki Watanabe Award受賞。
<https://kaiseihp.jp>

Q

膝関節のしくみと役割について教えてください。

多くの中高年が悩まされているヒザの痛み。膝痛には、スポーツ外傷や交通事故などで痛みが発生する(前十字靱帯損傷)や(半月板損傷)などありますが、年齢を重ねるにつれて増えてくる原因で最も多いのが「変形性膝関節症」です。この疾患について理解を深めるために、まずはヒザの構造について知っておきましょう。

人、自覚症状がない予備軍を含めれば約3千万人にも達します。65歳を超える女性の半数にこの疾患があるとされ、70代であれば約7割、80代なら約8割と、発病率は年齢とともに増加します。また、特に女性に多い疾患で、発病率は男性の1.5～2倍に上ります。

Q

膝関節は3つの骨(大腿骨・脛骨・膝蓋骨)から成り、骨の表面は弾力のあるやわらかな軟骨で覆われています。この軟骨がクッションとなり、関節内で起こる摩擦や衝撃を和らげ、力を吸収する役割を果たしている

A

膝関節は3つの骨(大腿骨・脛骨・膝蓋骨)から成り、骨の表面は弾力のあるやわらかな軟骨で覆われています。この軟骨がクッションとなり、関節内で起こる摩擦や衝撃を和らげ、力を吸収する役割を果たしている

Q

変形性膝関節症について教えてください。

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

Q

変形性膝関節症について教えてください。

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

ます。また、大腿骨と脛骨の間にある半月板も関節に加わる衝撃を吸収する役目があります。

膝関節は関節包という袋状の膜で包まれ、この内側にある滑膜から関節液を分泌します。関節液は軟骨同士が滑らかに動くための潤滑油の役割があることから、軟骨と関節液の存在により、膝関節はスムーズな曲げ伸ばしができるのです。

初期は「歩き始めの1歩が痛い」「立ち上がる時がつらい」といった症状を訴える人が多くみられますが、症状が進むにつれ、ヒザの動きが制限され、ヒザが完全に伸びなくなります。また、脚がO脚に変形します。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

合は、高位脛骨骨切り術(骨を切つて変形を矯正する)や人工膝関節置換術といった手術療法を行うこともあります。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

ーニングが有効です。また、ひと駅手前で降りて歩いたり、スーパーやショッピングモール内をいつもより多めに歩くなど比較的気軽なウォーキングを続けるだけでも十分効果があります。もし、ヒザに強い痛みがあり、歩く運動がなかなかできない場合は水中ウォーキングや自転車などの負担が少ない方法もあります。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

ヒザが痛くなると動くことが億劫になりがちですが、膝関節を動かさずにいると、かえってヒザを支える筋力の低下や体重増加でヒザへの負担が増すことになり、さらに痛みがひどくなる場合も。運動による痛みの改善効果は高いので、適切な体重を維持しながら、毎日の運動を根気よく続けることが大切です。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万

歩くと膝が痛くなるのは、年齢とともに関節軟骨がすり減るためです。加齢とともに関節軟骨がすり減ること、より圧力が内側に集中してしまつたため」が挙げられます。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

Q

変形性膝関節症について教えてください。

A

変形性膝関節症とは、さまざまな原因により徐々にヒザの関節が変形し、痛みや腫れが起こつたり、関節に水(関節液)がたまる状態を指す疾患です。国内では自覚症状がある患者数は約1千万