

お元気ですか

変形性膝関節症

由岐病院内科 本田 壮一

強い負荷がかかる膝関節には、動くこと・支えることとの2つの重要な働きがあります。骨の端をおおう軟骨は、摩擦を軽減するだけでなく、骨どうし：大腿骨とけい骨（むこうすねの骨）が、直接ぶつからないように、クッションとしても大事な役割を担っています（図）。

「変形性膝関節症」は、加齢（50歳以降）や過度の関節運動、体重の増加や外傷などで、関節に負担がかかり、そのため膝の関節の軟骨がいた



図：膝関節のかたち

み、骨が変形してしまう病気です。関節を支える筋肉が弱い高齢者や、男性に比べ関節の骨どうしが接触する面積が小さい女性によくみられます。

最初は、膝を動かしたときの痛みがあり、膝の曲げ伸ばしがしづらくなります。病気が進むと膝関節に水がたまって腫れてきます。診断は、主に症状とレントゲン検査によって行います。また、関節リウマチなどの病気と区別するために血液検査を行うことがあります。

変形性膝関節症の治療法は、一般に生活指導、理学療法、薬物療法の3つになりますが、症状が進行すると手術が必要となります。

まず、日常生活において、次のことに注意することが大切です。

1) 体重を減らしましょう。

肥満ぎみの人は、標準体重まで体重を減らしましょう（標準体重（キログラム）の計算方法：身長（メートル）×身長（メートル）×22）。例えば、160cmの身長の方は、56kgになります。

2) 杖を使うようにしましょう。

膝への負担をやわらげるために、歩くときはできるだけ杖を使いましょう。

3) 正座はさけましょう。

正座のように膝を曲げる状態は膝に負担がかかるので椅子に座り、膝に負担のかからないようにしましょう。トイレもできれば洋式トイレを使いましょう。

次に、運動療法ですが、膝を伸ばす筋肉である大腿

【著者略歴】

本田 壮一（ほんだ そういち）

由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）

1958年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、2005年4月より、現職。

四頭筋（太ももの筋肉、ハムストリングともいいます）の筋力を鍛える訓練を中心に行います。大腿四頭筋を鍛えることによって、膝がしっかり安定してきます。また、膝のサポーターや足底装具の使用なども行います。入浴は関節を保温し血行をよくします。

薬物治療では、関節腔内への注射があり、ヒアルロン酸製剤が用いられます。「ヒアルロン酸」は、関節軟骨や関節液中（図）に含まれている物質で、関節の潤滑や弾性に影響しています。変形性膝関節症ではこのヒアルロン酸がうすまっています。そこで膝関節内にヒアルロン酸製剤を注入することにより膝のすべりが良くなり、痛みが抑えられます。治療には時間がかかりますが、継続治療することで病気の進行を抑制するといわれています。

外用薬：鎮痛・抗炎症薬の貼付剤（いわゆる湿布）や軟膏剤を用います。これら外用薬による治療は膝の痛みや腫れを抑える対症療法として使用されます。

内服薬としては、鎮痛・抗炎症薬の錠剤やカプセル剤があります。外用薬と同様に、膝の痛みや腫れを抑える対症療法として使用されます。しかし、痛み止めの薬は、胃粘膜をあらず作用があり、胃薬と一緒に服用するとよいでしょう。

症状があまりよくなりえない場合は、手術（関節鏡視下手術、骨切り手術、人工膝関節置換術など）も考慮されます。また、関節リウマチや他の関節炎と区別しにくい場合もありますので、長びく場合は専門医にみてもらいましょう。

膝関節の変形が進むと、外来診察室のベッドに横たわるのも大変になります。生活習慣に注意し、膝の痛みに気づいたら、早めに受診しましょう。

★付記：整形外科の濱田佳哲医師が、医院開業のため、2009年3月末で退職しました。約5年間、阿部診療所・由岐病院にて、今回解説した膝痛、関節リウマチなどの整形外科の診療、および、内科・外科の夜間など時間外の診察に従事されました。ありがとうございました。さらに、徳島市にて地域医療に活躍されることを期待します。

★訂正：3月号16ページの図で、消火器（誤）を、消化器（正）に訂正します。

ご意見・ご感想を歓迎します。

〈由岐病院 FAX：0884(78)0533〉