

ほのか診察室



シリーズ

第130話

変形性膝関節症ひざについて

市民病院
診療支援部
リハビリ課

膝関節のクッションである軟骨や半月板がすり減り、炎症が起き、変形や痛みが生じることを変形性膝関節症と言います。高齢者の場合、日常生活に支障をきたし、支援が必要になる疾病の1位が変形性膝関節疾患です。

原因は加齢、筋力の低下、肥満、膝への負担が多い運動、膝周囲の骨折、靭帯損傷、関節リウマチなどです。男女比は、男1・女2で女性に多い疾患です。中高年からの膝の痛みは、この疾患が原因であることが多いです。

【症状】

初期には、朝のこわばりや歩き始めなど動作を開始した時に痛みが生じます。進行すると正座ができない、階段の昇降がつかないなどの症状がみられ痛みが持続します。腫れて熱感をもったり、水がたまるなどの炎症症状が見られ、立つ時などゴリゴリ音が出るようになります。さらに悪化すると膝関節の変形により痛みも強くなるため、歩行に支障をきたし、活動範囲が狭くなります。このような生活が長く続くことで、うつ状態や認知症状が現れてくる人もいます。

【診断】

X線検査、血液検査、関節液検査、MRI検査などを行います。

【治療】

保存的な治療として、運動療法、温熱療法、装具療法（サポーター・足底板）、薬物療法（消炎鎮痛剤内服・外用薬・関節内注射）があり、これらを並行して用いても改善が認められない場合は、手術療法（関節鏡手術・人工膝関節置換術など）を行います。自分でできるト

ひざ伸ばし運動



- ①イスに腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5～10秒そのままの息は止めない
- ④元に戻す

スクワット運動

- ①肩幅くらいに足を広げ、つま先を揃えて立ち、手を腰に添えて
- ②イスや椅子の座面をゆっくりに近づけていき、曲げたい程度に曲げたら、ゆっくりに戻す
- ③膝が曲げすぎないように注意する



【運動時の注意点】

頻度：3～5回／1週間 回数：10回×2セット
きつい場合は徐々に増やしましょう。
※痛みが強くなるようでしたら中止しましょう。

問 市民病院（代表） ☎ 22・2171

レーニングとして、大腿四頭筋などの（膝を支える筋肉）筋力訓練（左図）、エアロバイク（自転車）、水中歩行などがあります。膝回りの筋肉を鍛えることで膝を安定させ、継続することで痛みを軽減し、肥満解消にもつながります。

【日常生活の注意点】

- ①筋力をつけ、体を柔軟にしましょう（転倒予防になります）
 - ②食事など生活習慣を見直し、体重を減らして膝への負担を軽くしましょう
 - ③正座、長距離歩行、重い荷物の持ち運び、階段の昇降など膝に負担のかかる動作は痛みが増強するようなら控えましょう
 - ④歩行時など膝に痛みがある時は、サポーターや杖などを利用して、関節への負担を軽減しましょう
- 治療することで進行を遅らせ、痛みの軽減にもつながります。痛みを我慢したり、年齢的なものと諦めずに早めに整形外科を受診し、正しい知識と適切な治療を受けることをお勧めします。「自分で治す」という前向きな気持ちで運動を毎日の習慣とし、普段の姿勢にも注意していきましよう。