

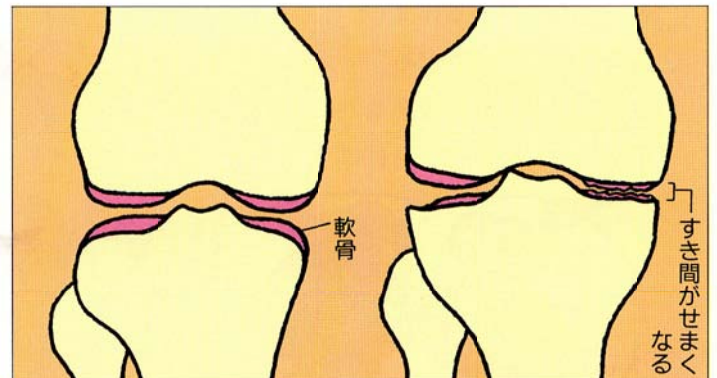
へん けい せい しつ かん せつ しょう 変形性膝関節症を治すために

監修 日本股関節研究振興財団理事長／元東京慈恵会医科大学教授

伊丹 康人

変形性膝関節症はどんな病気？

正常な膝関節は、骨と骨との間にすき間があり、いつも軟骨の栄養液で満たされています。この液によって摩擦が少なくなり、軟骨同士がすり減ったり、傷ついたりするのを防いでいます。**変形性膝関節症**とは、老化や膝への負担によって、この軟骨部分がすり減ってしまい、骨と骨が直接あたるようになり、関節の形が変わってくる状態のことをいいます。



正 常

変形性膝関節症

変形性膝関節症の症状は

症状の進行

何となく膝が重い。起きる時膝周辺の筋肉にこわばりを感じ、起きあがるのにかなり苦勞する。



歩きはじめや長時間歩いた後に、急な痛みを感じるようになる。



膝に水がたまり、にぶい痛みが続き、膝の動きが悪くなる。



50歳以上の人、女性、O脚の人、膝をよく使う職業の人、肥満の人などは変形性膝関節症にかかりやすいようです。

変形性膝関節症の治療法は

まず日常生活に注意することが治療の基本です。それと同時に薬物療法と理学療法で治していきます。症状が良くならない時は、手術を行う場合もあります。

■薬物療法

痛みを止めるくすり

飲みぐすりや軟こう、貼りぐすりなど、様々な種類があります。症状によっては、関節内に直接薬物を投与します。

症状を改善するくすり

潤滑油的な作用とともに、関節軟骨を保護し、軟骨の栄養状態を改善するヒアルロン酸を、関節内に注射する治療法があります。



■理学療法

温熱療法 血の流れをよくし痛みを和らげ、膝関節の筋の緊張をほぐして、膝の動きをよくするためにいきます。

大腿四頭筋（太もも）筋力増強訓練 この筋力を強くすることで、膝への負担を減らします（裏面参照）。

日常生活における注意点と工夫

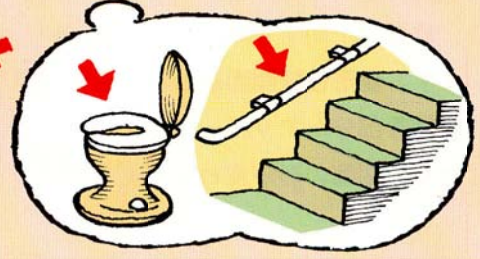
膝関節に負担をかけないようにしよう

- 肥満を改善しよう
- 正座やしゃがむ姿勢はなるべくさける
- 重いものを持ち歩かない
- 長時間の歩行をさける
- できるだけ階段や坂道をさけるが、昇り降りには、必ずひざを伸ばす



暮らしの中でこんな工夫を

- 歩く時には杖を使う
- トイレを洋式にする
- 階段や廊下に手すりをつける
- ハイヒールや、くつ底の固いくつをさけ、ゴム底のくつをはく
- サポーターをつける



家庭でできる運動療法

脚の筋肉、特に太ももの筋肉をきたえて、膝関節にかかる負担を減らしましょう。激しい運動や、膝に無理な力がかかる運動は逆効果ですが、下に紹介したような適度な運動は、できるだけ毎日行うようにしましょう。

■片足ずつ各20回を、朝・昼・夜3回行いましょう。



床に腰を下ろし脚をのばします。膝に力をこめながら爪先をのばして、ゆっくり4つ数えます。



次に、膝をしめるようにしながら、爪先をそらして、ゆっくり4つ数えます。

■もう少しがんばって、初めは4回位を目安に次の運動もしてみましょう。



床に横向きに寝て、脚をのばしたまま股を開くようにして、ゆっくり上にあげ4つ数えておろします。



仰向けに寝て、脚をのばしたままゆっくり上にあげ4つ数えておろします。



安定したイスに腰掛けます。太ももに意識を集中しながら、曲げた膝をゆっくりのばしてゆき、のばきつたところで4つ数えます。

定期的に医師の診断を受けましょう

変形性膝関節症の痛みは長引くことが多いのですが、あきらめずに気長に治療を続ければ必ず痛みはなくなります。しかし、症状がなくなっても、安心しないで定期的に医師の診断を受け、身体の調子を快適に保ちましょう。

MEMO

病・医院名