

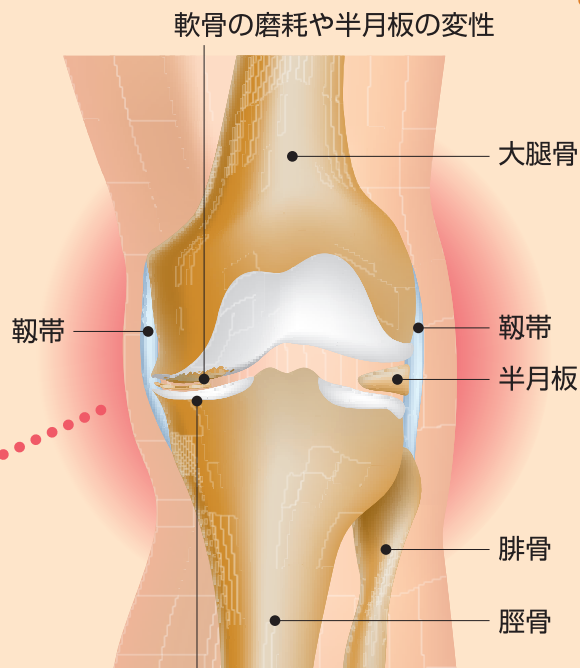
# 変形性膝関節症の知識

監修：神戸大学医学部 整形外科 名誉教授 黒坂 昌弘  
監修協力：安江整形外科 院長 橋村 正隆

**変形性膝関節症とは？** 加齢ともなって関節表面の軟骨が磨耗し、膝関節に水が溜ったり動作時の痛みを生じる病気です。

## 膝関節の仕組みと変形性膝関節症

この病気は、膝関節を蝶番ちようづがひにたとえるとよくわかります。関節の中には関節軟骨や半月板や靭帯などがありますが、これらはケガや病気などで損傷されるだけでなく、日常的な動作のくり返しでも少しずつですが傷を生じます。ひどくなると軟骨はすり減って関節が変形していたんだ蝶番ちようづがひのようになります。錆び付いたり変形した蝶番ちようづがひではドアの開閉がしにくくなるように、膝を曲げたり伸ばしたりする動作がスムーズにできなくなります。これが変形性膝関節症です。



O脚変形による、  
膝の内側の負担の増加

## 変形性膝関節症の症状は？

初期では歩きはじめや下り坂の歩行で膝に痛みを感じたり、少し水が溜ったりします。これらの症状は一時的には良くなりますが、何度か繰り返して生じているうちに徐々に悪化していきます。多くの人の場合は膝の内側に痛みを感じて、進行すると内側の軟骨が消失して脚(あし)はO脚に変形し、正座や膝をまっすぐに伸ばすことができなくなります。

## 変形性膝関節症の原因は？

原因は一つではありません。膝のケガや病気が原因になることもあります。太り気味の女性に明らかな原因なく発症することが多くあります。

## 病院に行くとどんな治療があるの？

**1** 日常生活の注意と体操の方法を指導します。(大切なので裏面に詳しく書いています。)

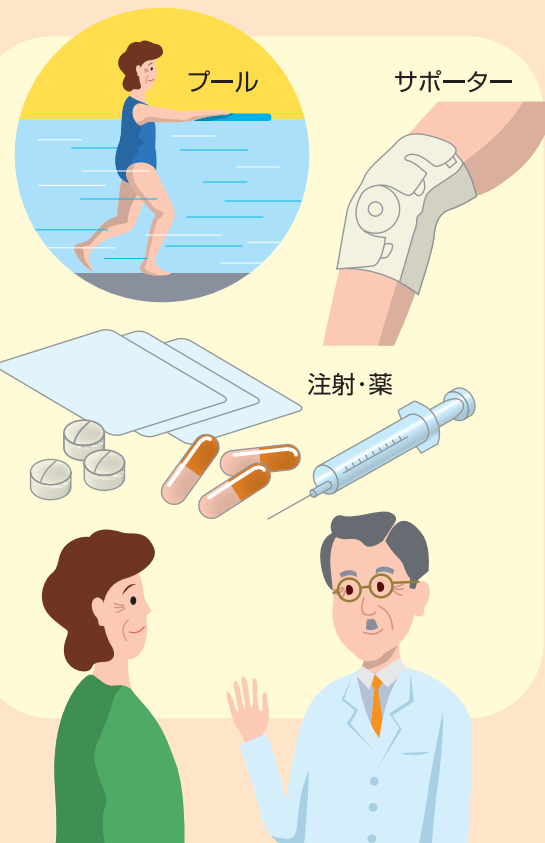
**2** 痛みをやわらげる方法として、ホットパックやレーザーなどの理学療法、痛み止めや湿布などの投薬、そして膝関節への注射などがあります。

**3** 膝を安定させるためのサポーターや足装板などの装具を用いた治療法もあります。

**4** 痛みや変形が強い場合は手術を行なうこともあります。

- A 関節鏡で関節内を掃除する。
- B 骨を切らずにO脚などの脚の変形を矯正する。
- C 虫歯の治療のように、いたんだ関節面をけずって人工関節に置き換える。

これらの方法が年齢や症状を考慮して選択されます。さらに、いたんだ軟骨を再生させる方法も現在研究されています。



# よくある質問

## 1：水があるから痛むの？

膝に炎症がおきていることが痛みや水の溜りの原因であり、通常は水が原因で痛くなるわけではありません。

## 2：水を抜くと癖になる？

水を抜いてもまたすぐに溜るのは、膝関節の炎症が治まっていないためで癖になるわけではありません。治療により炎症が鎮まれば水は自然となくなります。

## 3：水があると抜かないとだめなの？

必ずしもそうではありませんが、水を調べて診断をつけるためや、水が溜りすぎて痛みの原因になっていると思われるときには抜く必要があります。

## 4：膝の注射は副作用が強い？

膝への注射は現在のところ主に2種類あります。一つは軟骨の保護剤のヒアルロン酸で、もう一つは炎症を抑えるステロイドホルモン剤ですが、どちらの注射も医師と相談して使用すれば心配はありません。

## 5：薬や注射で軟骨が再生するの？

炎症を鎮めて痛みをやわらげたり、軟骨の磨耗を少なくしますが、軟骨を再生する効果は残念ながらありません。

## 6：健康食品で軟骨が再生するの？

そのような研究結果は明らかにはされていません。

## 7：膝は温めた方がいいの？

基本的には入浴などで温めた方が良く、歩きすぎたりして熱感が強ければ氷嚢などで冷やしてください。また、最近の湿布は「経皮的消炎鎮痛剤」といって、痛み止めが皮膚からしみこむタイプのものが主流です。この方が従来の温感や冷感湿布より効果的です。

## 8：よく歩いた方がいいの？

痛みをがまんしての無理な歩行は、かえって膝を傷めます。膝に負担をかけずに運動しましょう。

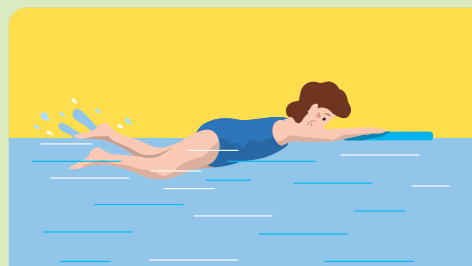
## 日常生活の注意

- ① 肥満が一番の大敵です。体重が1kg増えただけで歩行時の膝の負担は約3kg増加します。膝への負担を避けるため、山歩きなどの運動よりも食事に気をつけて体重を減らしましょう。
- ② ベッドやイスを利用して、しゃがむ動作をできるだけ避けましょう。
- ③ 布団から起き上がったときやイスから立ち上がる時は、ゆっくりと数回膝を屈伸すると痛みが少なく動きはじめることができます。

## 膝の体操

膝の周囲の筋肉を鍛えることで動作時の関節への負担が軽くなり病気の進行を抑える効果があります。

### 1：プールでの訓練



プールでの歩行や膝を伸ばしての「バタ足」は筋力強化や減量にとても有効です。

### 2：自転車を用いた訓練

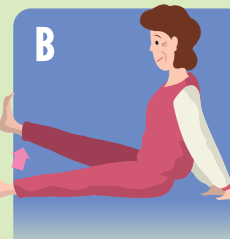


固定式の自転車での訓練や平地の自転車での移動は、歩行より膝に負担をかけずに運動ができます。

### 3：自宅で簡単におこなえる訓練



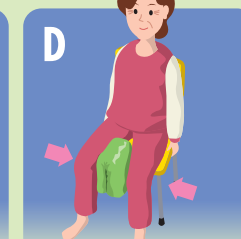
膝を伸ばした状態で膝の下に丸めたタオルなどを置き、これを押しつぶすようにしましょう。



膝を伸ばした状態で足を床から少し持ち上げては降ろす運動を、片足ずつ繰り返しましょう。



両方の太ももをタオルなどで軽くしばり、両足を開くように力を入れましょう。



両方の太ももの間にボールやクッションなどをはさみ、これを押しつぶすように力を入れましょう。

### 体操をおこなうときの注意

心臓病などがある人は主治医と相談しておこなってください。運動の適切な回数には個人差があります。無理をせずに毎日おこなうことが大切です。

施設名