

Doctorに 聞こう!

27

広島市民病院

出家正隆特任病院長



主に加齢によって膝の軟骨がすり減り、痛みが生じる変形性膝関節症。寿命の延びとともに患者は増え、症状がある人だけで800万〜1千万人いるとされている。悪化すると歩くのが難しくなるなど日常生活に支障を来す一方、治療の選択肢も広がっている。広島市民病院（中区）の出家正隆特任病院長（61）に、病気のメカニズムや治療法について聞いた。

（鈴木大介）

変形性膝関節症

どんな病気

- ・膝の軟骨がすり減って痛み
- ・加齢や肥満、膝のけがなどが原因に

膝関節の表面は、滑らかに動くように関節軟骨に覆われています。この軟骨が摩耗すると骨同士がこすれたり、膝関節が変形したりして痛みが出ます。また、軟骨の破片が関節包の内面を覆う滑膜を刺激し、炎症を起こします。日本人に多いO脚の場合、関節の

内側がすり減りやすいです。

症状は、初期には立ち上がりや歩き始めに痛みが多く、次第に階段の上り下りや正座でも痛みが出ます。重症化すると膝関節の変形がひどくなり、膝が真つすく伸びず歩行が難しくなります。

原因は加齢や過度な肥満、筋力の衰え、膝に負荷がかかる活動などが挙げられます。高齢者に多い病気ですが、スポーツによる半月板や前十字靱帯の損傷で若くても発症することがあります。

悪化すると歩行が困難に

検査と診断

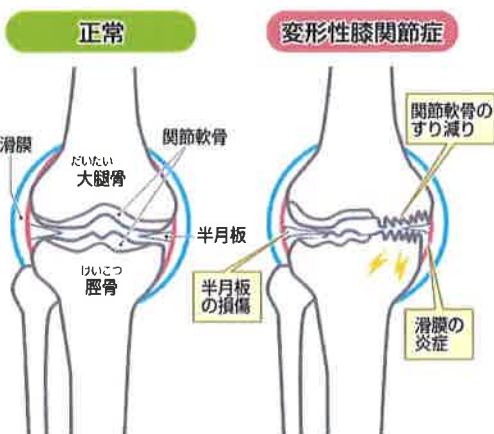
- ・診察やエックス線で関節の状態を確認

診察で痛みの場所や程度、関節の可動範囲などを調べ、エックス線検査で骨の変形や軟骨のすり減り具合を確認します。エックス線ではほぼ正常に見えるにもかかわらず痛みが強い場合は、MRIを用いることがあります。1週間ほど膝の痛みが続くようなら整形外科を受診してください。

治療と予防

- ・適度な運動や薬物療法で痛みを緩和
- ・歩みにくければ人工関節も

まずは生活習慣を見直します。筋力やバランスを取る力を維持するため、適度な運動が大事です。膝関節周辺の筋肉を鍛えることで、関節への負担が減ります。ジョギングやグラウンドゴルフなど、痛くならな



い程度に続けてください。正座や和式トイレの使用は避け、体格指数（BMI）が30以上ある人は減量に取り組みましょう。

症状が軽い場合、鎮痛剤や湿布を使ったり、関節の動きを滑らかにするヒアルロン酸を注射したりして痛みを抑えます。このほか、患者自身の血液の成分を注射して組織の修復を促す「多血小板血漿（PRP）療法」や、ラジオ波（高周波）で膝の痛みを感じる神経を焼く治療も、一部の医療機関で導入されています。

大半の人はこうした保存療法で改善しますが、それでも症状が悪化する場合、手術療法を検討します。50、60代までの比較的若い人に適用するのが「骨切り術」です。すねの骨の一部に切り込みを入れ、体重がかかる位置を変えてO脚などの関節の変形を矯正します。軟骨が消失し、関節の変形が大きければ、「人工膝関節置換術」を考えます。10分ほど続けて歩けなくなるのも検討する目安です。関節表面の骨を削り、金属などの人工関節をはめ込みます。私は70歳以上に勧めていますが、痛みがひどければ60歳ぐらいでも対象となります。激しい運動でなければ、元々していたスポーツを手術後も続けることが可能です。

症状や年齢、運動量などを考慮して治療を選択します。加齢に伴う病気なので完全に予防するのは難しいですが、早く治療を始めれば重症化を遅らせることができます。「もう年だから」と諦めず、高齢者こそ健康寿命を延ばすために適切な治療を受けることが大切です。

医師への質問 お寄せください

変形性膝関節症についての皆さんの疑問に、出家医師が後日の紙面でお答えします。掲載させていただく場合は匿名ですが、名前▽性別▽年齢▽職業▽電話番号▽住所一を明記してください。LINEへの投稿も歓迎です。6月4日必着。

✉ エレクトメール kurashi@chugoku-np.co.jp 「医療」係

〒730-8677中国新聞くらし「医療」係

中国新聞くらし「医療」係 082-236-2321

LINE ライン LINEは「中国新聞くらし」のアカウントへ

