

# ジョイント

J O I N T

平成16年11月30日 vol.40

発行/武部整形外科リハビリテーション  
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/  
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

## 変形性膝関節症

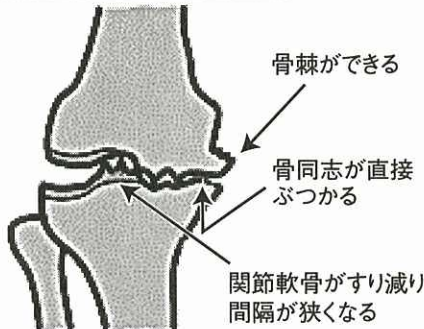
高齢者で膝の痛みを訴える人の多くは「変形性膝関節症」が原因であると言われています。今回は、「変形性膝関節症」をテーマに、どのような病気がか、どのような治療をするのか、どのような日常生活ではどのようなことに注意すればいいのかを考えていきます。

### ◎どのような病気が

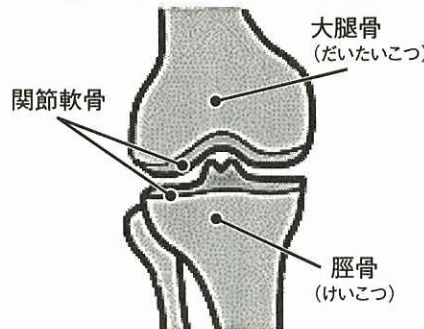
膝関節は、大腿骨(だいたいこつ)と脛骨(けいこつ)が連結してできる関節です。骨の表面は、関節軟骨という弾力性のある組織で覆われていて、クッションの役割を果たしています。関節軟骨は、加齢と共に弾力性が失われ、次第にすり減ってきます。その結果、大腿骨と脛骨が直接ぶつかり合うようになり痛みが生じます。また骨同士がぶつかり合ううちに、骨のふちに骨棘(こつきよく)というトゲ状の突起ができます。関節軟骨は、内側がすり減りやすいので足が次第

にO脚となります。膝の周りの筋肉も年齢と共に衰えてきます。その結果、膝への負担が増加し変形性膝関節症が進行します。

変形性膝関節症



正常な膝関節



変形性膝関節症は、大きく「一次性」のものと「二次性」のものに分類されます。

### ・二次性のも

明らか原因はわからないけれども、多くの要因が絡み合って、膝への負担となり関節軟骨がすり減って変形性膝関節症になるもの。

### ・二次性のも

骨折や炎症など原因がはっきりしていて、その結果、変形性膝関節症になるもの。

また、次の項目に当てはまる人は変形性膝関節症になりやすいので注意が必要です。

### ①五十歳以上の人

軟骨の弾力性がなくなり、すり減りやすくなります。

### ②女性

ホルモンの関係で男性よりも骨が弱くなりやすいため。実際、変形性膝関節症の八割は女性です。

### ③肥満の人

体重が重いと、関節にかかる負担が増えます。

### ④運動不足の人

関節を支えているのは関節

軟骨だけでなく、その周りにある筋肉も大切な役割をしています。運動不足によって、筋肉が衰えてくると関節にかかる負担が大きくなります。

## ◎どのような症状か

症状としては、「関節の痛み」があります。初期には、関節を使いすぎた後に痛みが生じ、安静にしておくとおさまります。変形が進行してくると、立ち上がった時や、歩き始めなど動作のはじめや、朝起きたばかりの時に関節やその周りに鈍い痛みを感じるようになります。さらに進行してくると運動中にも痛みが続くようになります。また、関節が炎症を起こして腫れてきたり、関節液がたまるようになります。しかし、同じ変形性膝関節症でも、症状の出かたや進み方は、人によってさまざまです。レントゲン写真では、膝の変形がだいぶ進んでいるのにあまり痛みを感じない場合もあれば、逆に、ひどい痛みがある

るのにレントゲン写真では、ほとんど変形が見られない場合もあります。

## ◎治療について

### ①薬物療法

痛みに対して抗炎症・鎮痛効果のある薬を内服します。また湿布、軟膏、座薬なども有効です。その他関節液を抜いたり、関節軟骨保護剤を注射する場合もあります。

### ②理学療法

大きく分けて物理療法と運動療法があります。

#### 物理療法

温熱療法（ホットパック、赤外線、マイク口、超音波など）で膝を温め炎症を鎮めたり、痛みをやわらげます。

#### 運動療法

運動して関節を支える筋肉を鍛えたり、血行を改善して痛みをやわらげます。

運動は毎日続けますが、痛みや腫れがひどい時は、無理

をしないようにします。

### ③手術

症状の程度や、年齢、全身状態などを考え選択されます。

#### 骨切り術

骨の一部を切除して、変形して傾いた関節を正常な角度に戻し金属で固定します。

#### 人工関節置換術

骨の変形がひどく、関節軟骨がなくなっている場合は、関節を切除して人工関節を入れます。

## ◎日常生活の注意点

①膝の痛みがひどい時は、病院でもらった薬を飲み、なるべく膝を使わないように安静にしておきます。また、生活

はできるけれども膝が痛むという時は、杖やサポーター、装具等を使って膝にかかる負担を和らげるようにしましょう。

②体重が増えると「歩く」「立つ」といった動作の時の膝への負

担も増え、痛みが強くなる事があります。普段の食事にも気をつけて体重が増えすぎないようにしましょう。また、正座や胡坐（あぐら）など、膝に負担のかかる座り方はなるべく避けましょう。

③痛いからといって安静にし過ぎると関節が固くなってしまいます。痛みが強かったり、明らかに膝が腫れたり、熱をもっている時以外は運動をするように心がけましょう。ただし、スポーツをしている方は痛みがひどくならない程度に加減しながら行ってください。

④関節の痛みは冷えた時に強くなります。そこで、関節を温め、血行を良くして痛みを和らげるようにします。サポーターは関節にかかる負担を軽くするだけでなく保温効果もあります。

夏場に冷房の効いた部屋にいる時は、冷たい風が直接膝にあたらぬようにしましょう。スカートをはいている方は、ハンカチなどを膝にかけるようにしましょう。

冬場外へ出かけるときは、カイロを肌着の上から当てるなどして膝を冷やさないようにしましょう。

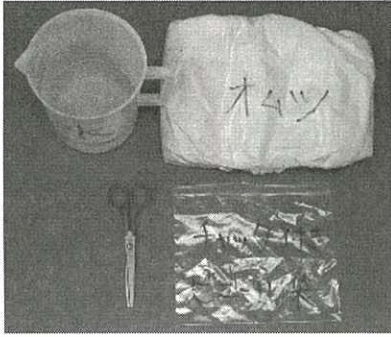
⑤入浴中は全身の血流が良くなり、関節も温められて動かしやすくなります。それでも痛みが楽になります。それを利用して、痛む関節を最大限曲げ伸ばしをして、関節がcaたくなるのを予防しましょう。

◎役立つミニ知識

「ホットパックの作り方」

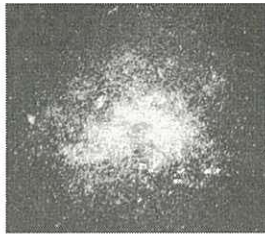
関節を温めるのに使用する、自宅で簡単に作れるホットパックを紹介しします。

〈必要物品〉紙おむつ・水・はさみ・チャック付ビニール袋

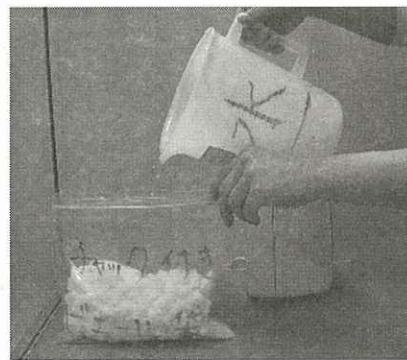


作り方

①おむつの一番上の表面を切り、中の綿をほぐしながらビニール袋に入れます。(綿は水を含むと膨らむので袋の半分まで入れます)この時に細かい粉がたつき吸収するので、綿を入れ終わった後はこの粉も袋にいれるようにします。



②綿の入った袋に水を入れます。(20cm×15cmの袋でオムツ半分の綿と約600ccの水を使用します)



③ゼリー状になるまで中をほぐします。

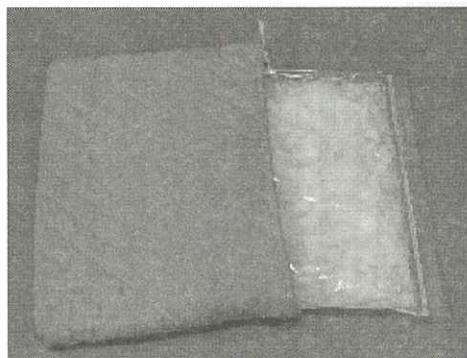


④袋の中の空気を抜いてチャックを閉じます。

⑤電子レンジで2〜3分加熱し、適度な温度(38〜42℃)になったら出来上がりです。

\*注意

皮膚に直接当てると火傷するおそれがあるので、タオルなどで包んで使用してください。



\*利点\*

- ・電子レンジで加熱すると50〜60分保温効果があります。
- ・柔らかいので身体のだるい部分にも使用することが出来ます。
- ・一度作ったら何度でも使えます。

ぜひ一度

ご家庭でお試しく下さい!

