

変形性膝関節症

もとじま整形外科・糖尿病内科 院長
本 島 太 先生

変形性膝関節症とは、関節軟骨の変性による疾患です。原因は加齢によるものが多く、外傷の後遺症などで生じることもあります。女性に多い疾患です。初期症状は膝のこわばり、動作時の痛みといった症状が多くみられます。進行すれば、歩行時や階段昇降時の痛み、膝関節の動きの制限、膝関節の腫脹、膝関節の不安定性が生じます。

治療方法ですが、最初は保存加療を基本的には行います。保存加療とは、投薬、湿布、関節内注射、装具による加療、リハビリです。保存加療により変形性膝関節症の進行を遅らせて、症状を軽減させる効果があります。日常生活では、正座を避けていただき、なるべく洋風な生活を心掛けていただく必要があります。また、つえを使用する、ゆっくり歩行する、土のあるあぜ道を歩行することなどは、膝関節の負担を軽減するのに有用です。自転車エルゴメーターも膝負担を軽減するのに有用です。しかし公道を自転車走行するのは、高齢者の方にとって転倒の危険が伴いますので三輪の自転車がお勧めです。筋力訓練も効果があります。近所の整形外科の先生にご相談いただき、正しい方法を指導していただくようにしてください。下肢挙上訓練が効果的です。投薬や湿布での加療は、痛みを和げます。また、ヒアルロン酸の関節内注射は、痛み抑制作用が強く、痛みが強い場合には効果的と思われます。装具による加療は、変形性膝関節症に多い内側型変形性膝関節症に有用な方法です。膝内側関節軟骨がすり減ってO脚になっているのを、足底に外側が高い装具を置いて補正してO脚を矯正します。

保存加療で症状の改善しない場合は、手術加療が選択されます。手術加療は人工膝関節置換術を中心としてさまざまな方法があります。

膝痛があった場合、まず、必ずお近くの整形外科の先生に診察してもらうようにしてください。正しい診断加療の指導を受けていただくことが重要です。