

先月発売のNHKテレビテキスト「きょうの健康」に掲載されました。
当院の院長と副院長がQ & A形式で質問にお答えしております。
膝の痛みでお悩みの方に、ご参考となればと思います。

NHKテレビテキスト

きょうの健康

1

わかりやすく、確かな情報で

1月7日～1月31日

Eテレ 月～木

午後8時30分～8時45分

再放送(翌週)

Eテレ 月～木

午後1時35分～1時50分

- 食材パワー..... にんじん
- おくすり情報..... ドライアイの薬
- 病に学んだこと..... 平山みきさん
- 歩いてみたい..... 丸 亀

2013

不眠 徹底対策

●自分でできる対処法
●治療が必要なとき

全身の激しい痛み 線維筋痛症

内臓の病気の

リハビリ

運動で元気に!

●寿命ものばせる!
●虚血性心疾患後

●肺のリハビリ
●腎臓病の治療中も

【第2特集】

健診

徹底

活用法

検査値を読み解き、
病気を未然に防ぐ

血管イキイキ

【特集】

テキスト
企画

関節リウマチの治療

気になる頭痛解消法

頭痛のタイプ

片頭痛

緊張型頭痛

食

で健康 カルシウムをたつぷり!

運動

で健康 冷えない! 体づくり!



変形性膝関節症

～ひざの痛みの疑問を解消!～

75歳以上の高齢者では、70%以上の方がひざに痛みを感じているといわれます。

爾も手術も進歩してきていますので、早めに専門医に相談しましょう。

副都立三軒倉病院 院長 西池 淳 先生 副院長 西池 修 先生

Q 変形性膝関節症とは?

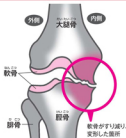
ひざ関節の軟骨がすり減り、消失することで大腿骨と脛骨が直接こすれ合い、変形するために、ひざに痛みや腫れなどが生じる病気です。

【主な症状】

立ち上がりときや歩きはじめの痛み

階段の昇り降りの時の痛み

正座などのひざを深く曲げる時の痛み



Q 人工ひざ関節置換術をするとひざが曲がらなくなる?

手術後はひざを深く曲げる正座などは控えるなければいけません。術後早期から関節を動かすことができ、歩行も行えます。



Q 高分子ヒアルロン酸の注入とは?

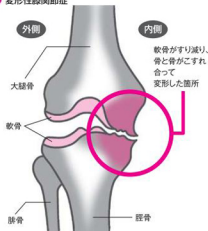
ヒアルロン酸をひざ関節に注入して正常な状態に近づける



ヒアルロン酸とは?

関節液の成分であるヒアルロン酸は、エンジンオイルのように関節の動きをスムーズにしたり、クッションのようにひざの衝撃を吸収したりします。正常な関節液に近い高分子量のヒアルロン酸が効果的です。

●変形性膝関節症



釧路三慈会病院 院長 西池 淳 先生
副院長 西池 修 先生

変形性膝関節症

ひざの痛みの疑問を解消！

変形性膝関節症の原因には年齢のほか、性別、遺伝、使いすぎ、けが、肥満などがあげられます。女性は男性の2倍な

Q どんな人がなりやすい？

ひざ関節のすり減りをよくし、クッションの役割を果たす軟骨がすり減り、消失することで太ももの骨とすねの骨が直接こすれ合い変形するために、ひざに痛みや腫れなどが生じ、歩行などの日常生活が制限されてしまう病気です。

症状としては、「立ち上がる時の痛み」「歩き始めの痛み」「階段の昇り降り時の痛み」「正座などのひざを深く曲げる時の痛み」などがあり、症状が進んでくると、炎症によって「ひざに水が溜まる」こともあります。

Q 変形性膝関節症って？

75歳以上の高齢者では70%以上の方がひざに痛みを感じているといわれますが、専門医に相談する方はまだまだ少ないようです。薬も手術も進歩してきていますので、早めに専門医に相談しましょう。

●人工ひざ関節置換術



人工ひざ関節置換術は、日常生活を元通り送るために行うのです。手術後はひざを深く曲げる正座などは控えなければいけません。術後早期から関節を動かすことができ、歩行も行えます。

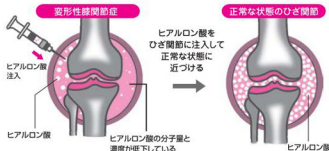
Q サプリメントで、すり減った軟骨が治る？

サプリメントによってすり減った軟骨が回復するという医学的データはありません。軟骨が非常に回復しにくい組織であることを考えても、サプリメントで軟骨を回復させることは難しいと思われます。また、錠剤を飲んでヒアルロン酸を補充するというサプリメントもありますが、その効果は医学的に立証されていません。

Q 人工ひざ関節置換術をすると、ひざが曲がらなくなる？

●高分子ヒアルロン酸の注入

ヒアルロン酸とは？ 関節液の成分であるヒアルロン酸は、エンジンオイルのように関節の動きをなめらかにしたり、クッションのようにひざの衝撃を緩和したりします。正常な関節液に近い高分子量のヒアルロン酸が効果的です。



●変形性膝関節症の段階別症状

(北大分類)

ステージ 1	ステージ 2	ステージ 3	ステージ 4	ステージ 5
骨が硬くなり または 骨のトゲができる	関節すき間が 狭くなる (1/2以上残っている)	関節すき間が 狭くなる (1/2以下になる)	関節すき間の 閉鎖	荷重面の摩擦 または 亜脱臼

Q 変形性膝関節症は治るの？

専門医に相談することで、薬や手術などによって痛みを軽減したり消失させたりすることが可能です。変形性膝関節症ではレントゲン写真を用いて、初期から末期までを5段階に分けて治療方法が選択されます。

初期から中期の段階では、運動による筋力強化や痛み止めの内服、ヒアルロン酸の関節内注射などの薬物療法が選択されます。特に、ヒアルロン酸をひざ関節内に注射する治療は、炎症を鎮め、高分子ヒアルロン酸によるクッション効果が得られるため効果的です。

末期の段階では手術による治療が選択されますが、進行の度合いによってさまざまな手術があります。最も進行した場合には、「人工ひざ関節全置換術」といわれる、すり減った関節軟骨を切除して完全に人工の軟骨に置き換える手術が選択されます。最近では技術が進歩し、手術による傷口は小さくなり、太ももの筋肉も傷つけずに行うことができるとなっています。早期回復、早期退院が可能になっています。

Q ひざ関節に注射を続けると、骨がボロボロになる？

高分子ヒアルロン酸による注射では、そのようなことは起こりません。ヒアルロン酸はもともとひざの関節液に含まれている物質であり、関節の動きをなめらかにしたり、クッションのように衝撃を緩和したりします。変形性ひざ関節症の患者さんでは、ヒアルロン酸の量も濃度も減っていることが知られており、高分子ヒアルロン酸の注入は、ひざ関節を正常な状態に近づけるために行うのです。

また、治療開始時は週1回の注射を5週間連続で行いますが、それで痛みが消失すれば治療完了です。症状が残る場合でもその後は2週間から1カ月に一度の注射となりますので、それほど頻繁に注射をするわけではありません。

Q ひざから水を抜くと、クセになる？

ひざの水は炎症によって溜まるのです。抜いたから溜まるわけではありません。むしろ、水を溜めたままにする方が関節への負担となるので、ひざに対しては悪い影響を与えます。

消炎鎮痛薬やヒアルロン酸の関節内注射によって炎症が治まれば、自然と水は溜まらなくなります。