



ちょっと

知りたい 医学の豆知識

# 変形性膝関節症

医師 保坂 瑛一

年配の方に膝の痛みを起こす病気の中で、よくみられるのが変形性膝関節症です。一般的な痛み方の特徴は、1. 動き始めの痛み 2. 膝の内側の痛みです。病院ではレントゲン検査をしますが、骨と骨の隙間が狭くなる（関節裂隙の狭小化）足が内側に曲がり気味（下腿内反）骨のとげなどが見られます（骨棘形成）。病院の外来では膝の痛む方にこれらを見ることが多いのですが、厚労省などの統計では膝の痛みと骨変化は相関性が低いことも知られています。加齢による退行変性疾患（年のせい）と考えられていますが、それだけでいいのか？不明の点もありいろいろな研究が行われています。

## 治療

保存的治療として、疼痛に対する消炎鎮痛剤の使用。ヒアルロン酸の関節注射。温熱などの理学療法。保温のためのサポーター。装具治療（足底板、支持のための支柱つきのサポーター）。運動療法（下肢筋力の増強、拘縮の除去など）が行われます。少し前までよく行われた骨切手術は少なくなり、人工関節手術が増えてきています。

人工関節の耐用年数は使用状況によって違いますが、10年から20年は大丈夫のようです。この分野は20年前と比べると進歩しており現在は1か月以内の入院で手術が行われています。と言ってもリハビリにはもう少し時間が必要ですが。

## 筋トレ

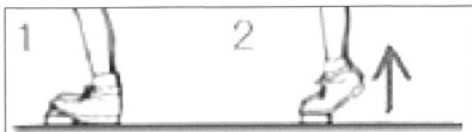
予防に、治療に、手術後にもっとも有効で必要なのが下肢の筋力を強くすることです。痛みのある場合はできませんが、それでも膝関節に負担のかからない、または負担の少ない訓練から始めて（大腿四頭筋のセッティングなど）下肢筋力の全体的強化を行います。

痛みがなくなったら、あるいは少なくなってきたら、

- ①カフレイズ ②スクワット ③ランジ

などの負荷訓練を行います。筋の細胞は90歳でも訓練によって発達すると言われています。

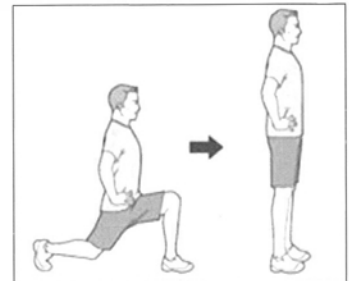
これらは、どこでも、いつでもできるので運動不足の解消にも良いのではないのでしょうか。



①カフレイズ



②スクワット



③ランジ