

今回のテーマ：『へんけいせいひざかんせつしょう変形性膝関節症』

皆さんはこのような悩み
はありませんか？



勉強していきましょう！

変形性膝関節症 のチェックシート

チェックしてみよう

- ・起床時に膝が強ばる
- ・立ち上がる時に膝が痛い
- ・睡眠中に膝が痛む事がある
- ・膝痛で外出をやめた事がある
- ・階段の昇り降りが困難である
- ・靴下の脱ぎ履きが困難である

※ JKOMより一部抜粋

チェックが多い人ほど
変形性膝関節症の疑いがあります



変形性膝関節症の人

正座や歩行などの日常生活動作が困難になってきて、身体活動を減少させて、要介護になる原因の一つにもなっています。

筋力低下や加齢、肥満などのきっかけにより膝関節の機能が低下して、半月板などの軟骨がすり減って骨が変形して炎症が生じ、痛みが出る病気です。中高年(50代以降)の女性に多く、全国で100万人以上いるとされています。

変形性膝関節症とは・・・

千賀院長に詳しく聞いてみました
(次のページへ)

Dr.千賀のなるほどQ&A



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業
整形外科専門医
公認スポーツドクター

Q. 変形性膝関節症とはどんな疾患ですか？

A. 主に加齢的变化や稀に外傷性の変化により、膝が変形する疾患です。レントゲン写真などを用いて、診断します。その際加齢的な変化なのか、外傷性のものなのかを判断するためにも、当院では両膝ともレントゲンを撮っています。

Q. どういう方がなりやすいですか？

A. 基本的に加齢的变化ではありませんが、傾向としては使い過ぎの方に多いです。そのため、一昔前と比べると生活環境の変化により、無理して歩かず、車や電車を使う人が増えたため、あまり重症化しないうちに当院に来院される方が増えました。あ

とはスポーツをかなり無理して行ってきた人や、我慢強い人は、かなり重症化してくる方が多いですね。

Q. ではあまり歩かないほうが良いのですか？

A. そういう訳ではありません。関節運動がなくなると、筋力が落ちるだけでなく、関節の動きを更に悪くすることに繋がります。負担をかけた後は、しっかりとフォローしてあげることが重要です。

Q. 変形は治るのですか？

A. 軟骨や半月板などは一度損傷すると再生する可能性は極めて低く、膝が変

変形性膝関節症
レントゲン写真



形してしまう原因となります。そのため変形を治すには手術が必要です。

Q. 手術について少し教えてください。

A. 基本的には変形性膝関節症にも重症度の分類があり重症度の高い方が手術の適応となります。手術の内容としては、膝関節を人工の関節に取り換えてしまつ、手術が主流です。若干の可動域の制限は残りませんが、比較的術後の経過は良好の方が多いです。最近では部分的に、手術を行う方法も出てきています。しかし実際には日常生活上で大きな支障をきたしている方以外は、手術を勧めても行わないという方がほとんどです。

Q. 手術をしない場合はどのような治療を行いますか？

A. 多くの整形外科ではヒアルロン酸の注射などを行い痛みを取るという方法が主流です。勿論、効果の出る方もいますが、基本的にはヒアルロン酸の注射は半月板損傷をしていない人には有効ですが、損傷のある人には効かないことが多いです。炎症の強い方にはステロイドを注射し、炎症を抑えることを優先します。

Q. 炎症が治まれば治ったということでしょうか？

A. ある程度炎症が治まると、疼痛は緩和しますが、完治したというわけではありません。受傷前と同じ生活スタイルを送っていれば、同じように痛みが再発します。そのため、日常生活から動作の指導が必要となります。当院では、理学療法士が、個別に患者様の評価を行い、リハビリプログラムを作成します。それに基づき、筋力強化や動作指導を行い、疼痛の緩和や予防、日常生活の手助けを致します。少しでも痛みや、気になることがあれば、一度受診をお勧め致します。



理学療法士による運動指導

変形性膝関節症を予防するために？

- ①筋力強化（大腿四頭筋・ハムストリングス・股関節周囲筋）
- ②関節可動域練習
- ③バランス練習
- ④体重の減少

が重要となります。

① 股関節周囲筋筋力強化



仰向けで寝た状態で両膝を立てて太ももの内側でボールを挟み、おしりをゆっくり上げたり下ろしたりする。

① 大腿四頭筋 股関節内転筋 } 筋力強化



立った状態から太ももの内側でボールを挟み、軽く膝を曲げた状態で約 10 秒間維持する。

③ 足のバランス感覚 向上のために…



足の指でジャンケンをする。グー、チョキ、パーすべてできるようにしておく。

② 関節可動域練習 ③ バランス練習



片脚立ちから上げた脚を前方に着くと同時に体をまっすぐに保ったまま前脚の膝を曲げてゆっくり体重をかけていく。

運動は10回を目安に無理なく実施しましょう！
生活上でのしゃがみ込みや正座、歩きなどは膝に痛みが出ない範囲としましょう！

興味がある方は、当院医師もしくは理学療法士に一度お尋ねください。



※ 効果には個人差があります。

当院では理学療法士による足底挿板療法が行なえます!!
無意識下で適切な歩き方を学習できます。患者様に合う型を作成し、中敷きに貼り付けます。

ちょっと疑問・・・

膝の軟骨は再生する？

今回の特集であった「変形性膝関節症」など、膝を痛めている方はお医者さんに言われたことがありますか？

「膝の軟骨がすり減ってしまっ

軟骨は関節のクッション的な役割をします。そのクッションがすり減ってしまうと、関節への負担が増し、痛みを招いてしまいます。

では、一度すり減ってしまった軟骨は元に戻るのでしょうか？

答えは**いいえ**です。一度傷ついてしまった軟骨は変性してしまい、再生能力に極めて乏しいと言われてい

しかし、近年の再生医療の発達により、**自分の軟骨細胞を用い移植する**ことで、**軟骨の再生が可能**となっ



てきています。自分の細胞を用いることで**拒否反応が少なく**、**手術時の侵襲も少ない**ようです。まだ、実際にこの手術を行っている病院は少ないようなので、早く一般化されると良いですね。

ちなみに軟骨が再生すると謳っているグルコサミンやコンドロイチンですが、経口摂取により軟骨が再生するとの報告は残念ながらありません。決して体に悪いものではありませんが、健康補助食品とはうまく付き合ってくださいね。

お知らせ

千賀グッドヘルスセミナー開催のお知らせ

『膝の痛みを知ろう』

日時：平成 27 年 1 月 21 日 10:00～11:30

場所：南町コミュニティセンター 第 1 会議室

○参加希望の方は当院受付までご連絡ください。

次号の千賀 NEWS のテーマは『肩関節周囲炎』です。乞ご期待ください。



吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19

TEL:0422-24-6431 fax:0422-24-6418