

健康メモ

変形性膝関節症

南区医師会理事 真田 諭
真田整形外科リハビリ科理事長

階段を降りるときや立ち上がり際に膝が痛む。ご高齢の女性の主訴の中で最も多い。膝の痛みの原因はほとんどの場合、変形性膝（ひざ）関節症である。この疾病の概略や治療、外来での気付きをまとめてみた。



変形性膝関節症は加齢や筋力低下、体質的O脚、使いすぎや怪我などによって膝の軟骨がすり減った状況です。治療は薬やヒアルロン酸の関節注射、物理療法などで痛みの管理を

行うことが第一です。ただし、経口のヒアルロン酸は直接には関節に届きませんので、効果は期待できません。根本的、長期的には筋力の維持強化と減量が最も大切です。

怪我や不適切な膝の動きにより、関節軟骨が削られる際に軟骨の磨耗片が生じます。このマイクロやマクロの「削りかす」を処理しようとして炎症や痛みが起きます。膝に溜まった水を抜くと一緒に磨耗片が出てきて、炎症も痛みも和らぐことがよくあります。したがって、膝の水を抜くと癖になる」という噂話は誤りで、炎症が退くと水も退きます。

健康のために歩くのが良いと、一日二万歩も歩くという方がおられますが、筋力が不十分だと逆に歩きすぎるのが膝の消耗の原因になります。ダイエットのために過度の運動（エアロビクスなどの有酸素運動）を行い膝を痛める方や、あまり運動

しないのに肥満のために関節症に至った方を大勢診てきました。このように自身の持つ筋力を超えた運動や日常が変形性膝関節症の原因となります。スポーツや運動に取り組み際はご自身の筋力と運動量の相対関係をよく把握し、適量に心がけるべきで、減量もとても重要です。

高齢化の現代において整形外科医の大切な役割のひとつは消耗した膝（ひいては運動器すべて）をお手入れして長持ちさせることだと思えます。つまり運動器の健康寿命を延ばすことが使命と考えています。

私の診療所では、膝の変形の強いお年寄りでも、痛みの軽いときには、元気にマシントレーニングなどの筋力強化に取り組んでおられます。筋肉が弱った膝を支え守ってくれるのです。

