

[変形性膝関節症の進行段階]



〈前期〉

立ち上がったり歩き始めたりするときに膝が痛む。休めば痛みがとれる。



〈初期〉

階段の上り下りや、走ったときに膝が痛むことが多くなる。正座がしにくくなる。



〈進行期〉

少しずつ変形が進み、日常生活に支障が出る。スポーツなども困難に。



〈末期〉

変形が目立ち、膝がピンと伸びなくなる。可動域の制限が大きくなり痛みが続く。歩行が困難になる。

炎症による痛みを抑えて膝の動きを回復する治療。

変形性膝関節症の診断は、整形外科で行います。触診で膝の腫れや関節に水がたまっているかなどを調べます。また、X線検査により関節の隙間が減っていないか、大腿骨や脛骨に変形がないかもチェックします。必要に応じてMRI検査や血液検査、関節液検査を行う場合もあります。

動きを改善して機能を高めることです。

具体的な治療方法は、症状や痛みの具合によって異なりますが、「薬物療法」や「運動療法」が効果的です。痛みが強い段階では、まず薬物治療が行われます。内服薬では非ステロイド性消炎薬（NSAIDs）と呼ばれるものや、漢方製剤、外用薬では湿布や塗り薬などが処方される場合もあります。

炎症が強く水がたまっている場合には、針を刺して関節液を抜き、性質と状態を調べた上で関節内注射を行います。関節内注射に用いる薬剤はヒアルロン酸製剤、ステロイド剤などがあります。

膝周辺の筋肉強化や食生活の見直しも重要。

痛みがある程度治まったら運動療法を始めましょう。運動では、膝周辺の筋肉の強化訓練やストレッチなどを行い、膝関節を支える力を強くします。整形外科では理学療法士やトレーナーなどがプログラムを組んで行っている場合もあり、基本的には保険診療の範囲内で行うことができます（運動器リハビリテーション）。自宅で行うトレーニングでもよいですし、サーキットトレーニング、水中でのウォーキングはダイエットにもなりとても有効です。痛みに合わせて無理のないトレーニングを行いましょう。また、運動するときに気をつけたいことは毎日の食事・栄養です。良質なタンパク質の摂取は、よい筋肉を作る上でなくてはならないものです。普段野菜や炭水化物の食事に気をつけている方も、赤身の肉などのタンパク質を積極的に取るようにしましょう。



今月の重要ポイント!

膝の痛みは多くの女性が抱えている悩みです。正しい診断を受けて適切な治療と運動療法を開始すれば、症状なく快適に毎日を過ごし、病気の進行を遅らせることができます。「痛みのない生活」は、適度な運動と毎日の食事から。年齢を重ねても、いつまでも自分自身の脚で、自由に人生を過ごすことを目標に頑張りましょう。

女性のためのメディカル情報

mom's Clinic

第14回「変形性膝関節症」



誌上クリニック
「mom's Clinic」院長
矢吹有里先生

整形外科専門医。ロコモアドバイスドクター。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科教室に入局。現在、東京都済生会中央病院整形外科に勤務。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ！ mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。今回は、年齢とともに膝や腰のつらい痛みを引き起こす「変形性膝関節症」についてお話しします。

立つ、歩くなど自由な日常生活に支障を来す、つらい膝の痛み。

膝の痛みは年齢のせい？諦めないで治療を！

椅子から立ち上がるときに膝が痛む、階段の上り下りの際に膝が痛くてつらいということはありませんか？ こうした痛みの原因は、加齢が原因となっており、加齢が原因となっており、起る「変形性膝関節症」かもしれません。変形性膝関節症は40歳以降の女性がかかりやすい症状で、罹患率は男性の1.5〜4倍ほど。国内の患者数は1000万人ともいわれ、整形外科を訪れるきっかけのうち腰痛に続き2番目の多さです。

膝に痛みがあると日常生活のちよとした動作もおっくうになり、活動範囲が狭まり生活の質が下がってしまいます。「膝の痛みは年齢のせい」と諦めず、正しい診断と治療で症状を改善させましょう。

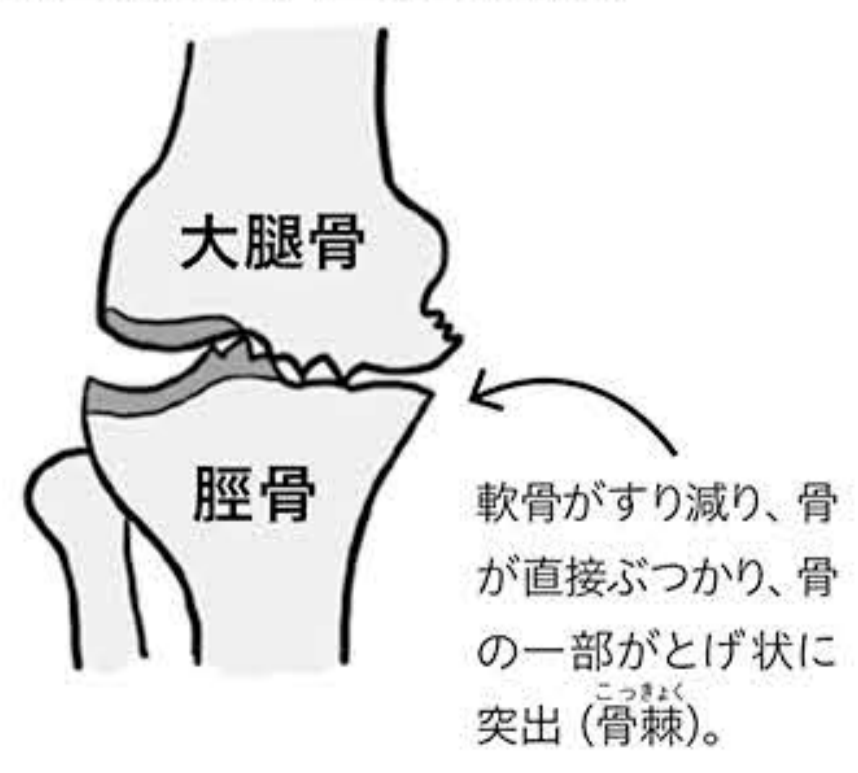
変形性膝関節症の具体的な症状は、朝起きて立ち上がったときの第一歩で膝に違和感や痛みを感じる、立ち上がりや歩き始めに膝が痛むなどから現れます。次の段階では痛みを感じる頻度が多くなり、正座ができない、

階段、特に下りがつらいなどの症状が現れ、膝の曲げ伸ばしが困難になり腫れて熱を持ちます。さらに進行すると、じっとしていても膝に痛みがある状態が続き、歩行も困難となり、脚の変形（特にO脚変形）が目立つようになります。

原因は、主に加齢による関節軟骨の変性で、肥満や要因（遺伝子）も関係しているとされています。大腿骨や脛骨の表面は、通常は軟骨に覆われていて、関節を滑らかに動かしたり、体重を支えたりする役割を担っています。その軟骨が弾力性を失ってすり減り、関節の隙間が狭く



[変形性膝関節症(末期)]



なって変形を来すのです（左図）。変形性膝関節症になると、膝に水がたまる場合があります。関節は「関節包」という丈夫な袋状のもので覆われていて、その内部には少量の「関節液」と呼ばれる液体があります。変形性膝関節症で膝に炎症が起こると関節液が増えた状態になり、「水がたまる」とはこのことを指します。炎症が強い場合は関節液が20〜30ccもたまることもあり、関節包の中から圧がかかって、膝の曲げ伸ばしがしにくくなったり痛みが出たりするのです。