

ひざの痛みと上手につきあうための「ひざの はなし」

日時:2022 年 12 月 8 日(木)14:00~15:00

場所:新杉田地域ケアプラザ 3 階多目的ホール

講師:河原芳和 医師(河原整形外科 副院長)

膝の関節軟骨がすり減って痛みを生じる「変形性膝関節症」は、加齢や筋肉量の減少による膝への負担が増すことにより発症します。一度すり減った関節軟骨は元に戻らないため、それ以上悪化しないよう症状や、病気の進行具合に応じた治療や対策が重要です。また、膝の痛みの原因は「変形性膝関節症」の他にもいろいろな病気があるため、痛みがある場合には整形外科に受診し、診断および状態にあった治療や対応を指導してもらうことも大切です。

◆変形性膝関節症の症状◆

- ・運動時痛(初期には立ち上がりや歩きはじめが痛い。徐々に階段昇降時や歩行時に痛みを生じる)
- ・可動域制限(膝が真っすぐ伸びない、正座ができない。)
- ・内反変形(90%以上の方でO脚が悪化する。)
- ・関節水腫(膝に水が溜まり腫れる。)

◆治療◆

すり減った関節軟骨は元に戻らないため、炎症が収まって自然に痛みがなくなるのを待ちます。

①痛くなった原因を取り除く

- ・膝の過負荷:安静、サポーターや杖の使用、肥満への対応など
- ・筋力低下・関節拘縮:筋力訓練、可動域訓練→理学療法
- ・O脚に対して:靴の中敷きの使用→ラテルウェッジインソール

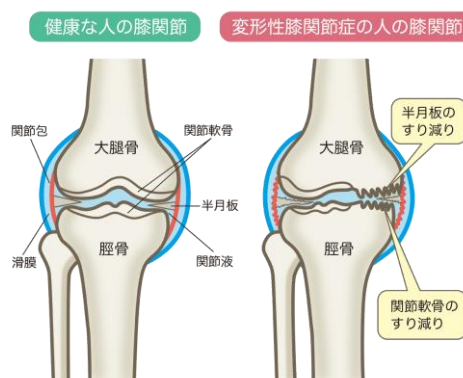
②痛みを軽減する

- ・薬物療法:痛み止めの内服、湿布など
- ・リハビリ療法:温熱・電気治療
- ・関節腔内注射<ヒアルロン酸>

③再び悪化しないように予防する

- ・筋力維持のための運動習慣

※①②③でも悪化する場合には、根本的な原因の除去(手術)を行います。



図：変形性膝関節症の膝関節のイメージ

講座では、実際に患者さんより質問の多い事柄についてもお話いただきました。(以下記載)



痛みと上手につきあうための「ひざのはなし」講座風景

Q:コンドロイチンやグルコサミンは飲んだ方がよいでしょうか？

A: 膝の関節軟骨には血管がなく、血液中からの栄養は軟骨には届きません。また、服用の効果について、科学的根拠はほぼ認められていません。

Q:膝の水を抜くと癖になりますか？

A: 関節を包んでいる滑膜が炎症を起こすと過剰に膝の水(関節液)を産生します。炎症が治らない限り、注射器で水を抜いてもすぐに溜まってしまいます。慢性的な炎症の場合には関節水腫も治りにくいため、膝が曲がりにくいなどの症状がなければ、抜かなくてもいいです。

※急な腫れの場合、痛風や偽痛風、感染症など他の病気の可能性もあるので、穿刺が必要な場合もあります。

講座の最後には、コロナ禍による長期間の行動制限や活動の自粛から、多くの人が運動不足となり、結果深刻な筋力低下をきたしている状況にあるとお話がありました。特に高齢者においては、生活の質にも大きく関わる憂慮すべき状況のため、感染予防に留意しながらも、一刻も早く運動を再開することが必要であり、ウォーキングなど日常に「歩く」ことを意識して取り入れて行きましょう！とのアドバイスがありました。

運動や体操をしたいと思っているがどこに行けば良いかわからない、または運動や体操が一人では続かないなどでお困りの方は、地域の体操教室や運動などの活動をご紹介しますこともできるので、気軽に新杉田地域ケアプラザにご相談ください。

問合せ先:045-771-3332(担当:永田)