

平成 24 年 2 月 1 日

今回は、「変形性関節症」のお話をします。

膝が痛むことはありませんか？

関節は、私たちを支える大事な存在ですが、関節にも寿命があります。

関節について、少し、考えてみましょう。

### ●変形性関節症とは

関節の軟骨がすり減り、関節の炎症や変形を生じて、痛みなどが起こる病気です。

●関節の表面は弾力性のある軟骨で覆われています。

●「変形性関節症」は、関節の使いすぎや体重による負荷、関節のけがが原因になります。

●体重のかかる膝関節や股関節でよく起こります。

●50 歳を過ぎるとかかりやすくなり、男性よりも女性の方に多い病気です。



### ●変形性関節症の症状

●軟骨がすり減り(摩耗)、関節の炎症(関節炎)が生じます。(初期～中期)

- ・関節炎が生じると  
痛みや腫れ、  
関節がひっかかる感じで動かしにくい、  
関節に「みず」がたまる などの症状が起こります。

●さらに軟骨の摩耗が進むと症状が悪化します。(進行期)

- ・磨耗が進むと骨同士が直接ぶつかり、強い痛みを感じます。
- ・関節の動きが制限され、日常生活の障害となってしまいます。



立ち上がり、歩き始めにひざが痛む(休めば痛みがとれる)



歩くと膝が痛み、正座、階段の昇降が困難(動作が不自由)



変形が目立ち、膝がピンと伸びず、歩行も困難(日常生活が不自由)

### ●治療

<p><b>保存療法</b> (大部分の人は保存的治療を組み合わせます)</p>	<p><b>リハビリテーション</b>: ひざの曲げ伸ばしの回復とひざを支える筋力の増強を目的として行われます。 <b>物理療法</b>: 温めたり冷やしたりして血行をよくすることで痛みや動きを改善します。 <b>装具療法</b>: サポーターなどを用いて、ひざ関節にかかる負担を軽くして関節を安定させます。 <b>薬物療法</b>: 炎症を抑える飲み薬や塗り薬、注射があります。</p>
<p><b>手術療法</b> (障害が高度の人にを行います)</p>	<p><b>関節鏡視下手術・高位脛骨骨切り術・人工関節置換術</b>という手術がありますが、その効果、危険性、手術費用、入院期間、手術後のリハビリテーションの内容など、主治医とよく相談したうえで決めることが大切です。</p>

### ●お薬について

#### 関節内注入薬

- ・ヒアルロン酸ナトリウム …関節を保護し、痛みや関節の動きにくさを改善します。
- ・ステロイド剤 …劇的に症状が改善しますが、大量に頻回注射をすると副作用が生じることがあります。

#### 抗炎症・鎮痛薬

- ・ステロイド製剤 …炎症を強く抑えますが、副作用がありますので医師・薬剤師の指示を守って服薬することが大切です。
- ・非ステロイド性抗炎症薬 …経口剤や坐薬、外用薬(塗り薬や貼り薬)などがあり、痛みを抑えます。長期間服用すると胃炎などが起こることがあるので、医師・薬剤師の指示に従って服用しましょう。

#### その他の痛み止め

- ・トラムセット®配合錠 …2 種類の成分を配合した強力な鎮痛剤であり、他の鎮痛薬で治療困難な痛みにも効果があります。
- ・ノルスパンテープ …高い効果をもつ痛み止めの貼り薬です。1 枚で 1 週間、効果が持続します。

### ●予防

変形性膝関節症の進行を遅らせるには、膝にかかる負担を軽くしてあげることです。そのためには、

- ① 肥満気味であれば体重を減らすこと
- ② 膝を使い過ぎであれば運動量を減らしたり、運動の方法を変えること
- ③ 膝の周りの筋肉を鍛えること、が大切です。

ただし、極端なダイエットは骨や軟骨の栄養が不足したり、膝関節を支える筋肉が弱くなってしまいます。運動も体重コントロールも継続できる方法を選びましょう。



<参考>・Richbone:<http://www.richbone.com/index.htm>・公益社団法人日本整形外科学会:  
<http://www.joa.or.jp/jp/index.html>・「病気と薬 パーフェクト BOOK 2011」南山堂