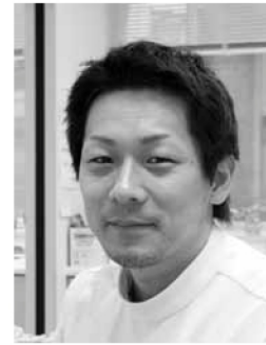


# 膝ひざの痛みの原因について



整形外科医師  
矢坂 治彦

山香病院だより vol.62

こんにちは、整形外科の矢坂です。

今回は多くの高齢者の膝の痛みの原因となっている変形性膝(しつ)関節症についてお話ししましょう。

膝関節とは人体の中で最も大きい関節であり、大腿骨・脛骨・膝蓋(しつがい)骨や半月板・じん帯から成り立っています。(図1)

変形性膝関節症は、関節軟骨がすり減るため、痛みや腫れ、さらにはO脚となり、膝の変



(図1)

形が現れる病気です。60歳以上の人に多く見られ、約10人に1人が発症すると言われています。

初期では立ち上がりや歩き始めに、中期では正座や階段の上り降りの時に痛み、末期では痛くて歩くのも難しいといった症状が見られます。一般的にはレントゲン検査で病気の進行を確認することができます。病状が進んでくると、関節の間が狭くなったり、骨にトゲのようなものができた



(図2)

り、骨が硬くなったりといった変化が現れてきます。(図2) 変形性膝関節症の治療としては、まずは運動・薬・注射・装具を使ったりする『保存療法』といわれる治療を行います。それらを組み合わせて、病気の進行を遅らせるようにします。また日常生活では、正座をさける・杖を使う・早歩きではなく、一歩一歩ゆっくり歩くなどを心がけましょう。

しかし、このような保存療法を行ったにもかかわらず、症状の改善が得られない場合や毎日の生活に大きな支障をきたしている患者さんには手術療法をおすすめします。

現在最も多く行われている手術は人工の関節を入れる方法で、すぎすぎする痛みが軽減が期待できます。(図3)

膝の痛みでお困りの際は、ぜひ一度整形外科を受診されてみてください。



(図3)