

# Health

ADVICE

Dr. 田中の

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎ (42) 1231



だんだんと膝が痛くなってきましたが、なんの病気ですか？ (70歳・女性)

### 病名は？

膝が痛くなる人はとても多いです。特に中高年以降に膝が痛くなる原因は、変形性膝関節症がほとんどです。

膝関節の関節表面の軟骨のすり減りや半月板の変性・断裂により、関節内に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。国内では約1千万人の患者がいると言われており、40歳以降の中高年の女性に多く発症が多く見られます。放置しておく、徐々に進行して変形が進み、O脚になったり、正座ができない、階段が辛い、腫れて水が溜まるとズキズキ疼くこともあります。買物、旅行に行けない、さらに

家の外に出られないなど寝たきりの原因になります。

### 悪化させないためには？

まずはきちんと診断をしてもらいましょう。中高年以降ではほとんど変形性膝関節症のことが多いのですが、他にも骨壊死、関節リウマチ、痛風性関節炎、偽痛風性関節炎などの場合があり、治療法が全く違うので診断がとても重要です。

その上で変形性膝関節症の治療を始めましょう。一度すり減った関節軟骨を、修復することは困難で、加齢とともに悪化します。従って、変形性膝関節症の治療の目的は、痛みをとり、膝の動きを改善して膝の機能を高め、出来れば病

気の進行を遅らせることです。

### どんな治療をしますか？

治療方法は、症状の進行度や痛みの程度によって異なりますが、保存的治療では、薬物療法、装具療法、運動療法が基本です。これらの治療で痛みが取れずに困る場合は手術治療もあります。

ここでは日本整形外科学会が特に推奨している治療方法を紹介します。

### 治療方法 (推奨度A)

- ①薬物療法もしくは運動療法  
のどちらかだけではうまくいかないために非薬物治療と薬物治療を併用します。
- ②定期的な有酸素運動、筋力

### 治療方法 (推奨度B)

理学療法士による指導、膝装具、足底板、湿布などの外用薬、ヒアルロン酸注射、オピオイド内服、高位脛骨骨切り術が挙げられます。



もっとも大事なことは、自分の膝の状態を理解し、病院での治療に任せるのではなく、自分の生活を見直すことなど治療に積極的に参加することです。

### 【アドバイザー】

田中宏明・たなかひろあき・昭和56年横浜市立大学を卒業後、産業医科大学整形外科に入局し、関連病院に勤務。前勤務は九州労災病院門司メディカルセンター、平成25年7月1日からくらで病院勤務。平成30年4月から同病院長。関節外科、関節リウマチ、骨折一般。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、医学博士。