広告

ひざの痛みを独りで悩まず、整形外科に相談を

ひざの痛みに悩んでいる方は多くおられます。その原因として多いのが変形性ひざ関節症。できるだけ痛みなく過ごすために、ひざ関節を専門とされている北水会記念病院の塚田幸行先生と西野正洋先生に変形性ひざ関節症の原因や治療法についてお話を伺いました。

ひざが痛む原因は？

西野：ひざが痛む原因はさまざまですが、代表的なのは変形性ひざ関節症です。中高年の女性に多く発症し、ひざ関節にある軟骨が加齢とともにすり減り、骨同士がぶつかることで関節の変形や痛みを生じます。加齢以外にも体重の増加や筋力の低下により、ひざに大きな負荷がかかったり不安定な状態になったりすることも原因と考えられています。

初期は、立ち上がりや歩きはじめ、階段を降りるときに痛みを感じることがあります。進行すると寝ている時に痛みを感じたり、ひざの曲げ伸ばしをしにくくなったり、歩きづらくなったりすることもあります。

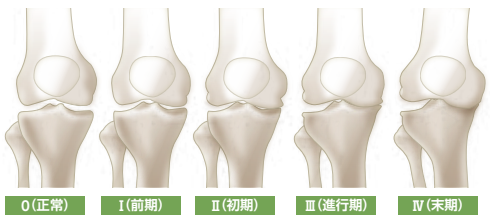
受診のタイミングは？

塚田：痛みがある場合は、なるべく早めにお近くの整形外科を受診することをお勧めします。ひざの痛みは変形性ひざ関節症だけではなく、関節リウマチや骨壊死症など別の病気が原因の場合もあります。病気によって治療法は異なりますので、まずは原因を知ることが大切です。

変形性ひざ関節症と診断されたとしても、変形が初期の段階であれば、適切なリハビリを行うことで症状が改善される方が多くおられます。痛みを我慢せず、気軽に整形外科にご相談ください。

西野：変形性ひざ関節症は、最初は片方のひざから変形していきますが、徐々に反対側のひざも悪くなる方が多くおられます。また、ひざをかばうことで股関節や足首（足関節）まで痛めてしまい、日常生活動作（ADL）に影響することがあるので注意が必要です。そのような状態になる前に早めに相談していただきたいと思います。

変形性ひざ関節症の分類



変形性ひざ関節症の治療法は？

西野：一般的に保存療法（手術以外の方法）から始めます。進行度や痛みにあわせて、痛み止めの内服や湿布、ヒアルロン酸の関節注射などの薬物療法、ひざ周囲の筋力を鍛える運動療法を行います。また、適正体重以上の方は、ひざの負担を減らすために減量を行うこともあります。

塚田：運動療法で特に重要なのは、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることです。ただし痛みがあるときは無理をせず、ひざに負担がかからないトレーニングを行ってください。お勧めのトレーニングは、椅子に座った状態で足首をそらして片方のひざを伸ばし、5秒間キープする運動です。左右入れ替え数回繰り返します。

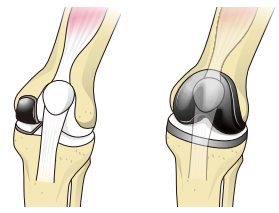
筋力トレーニング

保存療法を続けても症状が改善せず、ひざの痛みのせいで「自分で買い物に行けなくなってきた」、「生活に支障が出てきた」、「やりたいことができなくなってきた」、けれどもこの状態を改善したい、と思われたら手術を考えても良いと思います。

西野：主な手術方法としては、骨を切って関節の体重がかかる位置を調整する「骨切り術」と関節の傷んでいる部分を人工関節に置き換える「人工ひざ関節置換術」があります。人工ひざ関節置換術には、ひざ関節の表面を全体的に置き換える全置換術（TKA）と、部分的に換える単顆置換術（UKA）があり、特にTKAが多く行われています。手術を受ける方は両ひざともに悪くなることが多いため、両ひざ同時に手術を受ける方が増えています。

症状や進行度によって適した治療法は異なりますので、医師とよく相談して納得した上で選択していただきたいと思います。

人工ひざ関節置換術



進歩する人工ひざ関節置換術

塚田：近年、麻酔や出血対策など手術の技術は大きく進歩しており、手術が安全に行えるようになってきています。以前は手術後にかなり強い痛みを感じる方が多くおられました。最近は色々な薬や麻酔を使うことで、思ったより痛くなかったとおっしゃる方もおられ、ほとんどの患者さんが手術翌日からトイレに歩いて行くことができます。

もう歳だから、と手術を受けることを諦めている方がおられます。しかし近頃は80代以上でも手術を受ける方が増えていますので、まずは医師とよく相談されることをお勧めします。

手術後のリハビリや退院後の生活について

西野：一般的に、手術の翌日から歩く練習などのリハビリを始めます。入院期間は以前に比べ短くなっており、10日から2週間程度です。リハビリは、筋力訓練やひざの曲げ伸ばし、階段の昇り降りなどを行うので、退院時には日常生活にそれほど支障がない状態になる方が多いです。

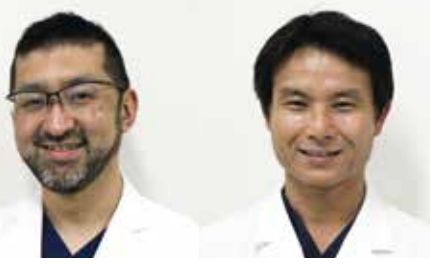
塚田：グランドゴルフや水泳など手術前に行っていたスポーツなら1ヵ月程度で復帰できる方が多いです。退院後はスポーツや旅行など、やりたいことは積極的に行ってほしいと思います。ただし激しい運動は避け、転倒には十分注意してください。

ひざの痛みにお悩みの方へ

塚田：ひざが痛くなる病気はさまざまで、原因を知ることが治療の第一歩だと思います。現在は色々な治療法があり、手術以外の治療法を適切に受けることで症状が改善される方が多くおられます。ひざの痛みにお悩みでしたら、お気軽に整形外科にご相談ください。

西野：ひざの痛みによってやりたいことを我慢していることは、大変もったいないと思います。「ひざが変われば、人生が変わる」と思います。ひざの痛みを諦めたり、独りで悩んだりせず、早めに整形外科を受診されることをお勧めします。

人工関節ドットコム 運営事務局
関節の電話相談
お気軽にお電話ください 平日 10:00～17:00
☎0570-783855（ナヤミハココへ）
人工関節ドットコム 検索



北水会記念病院 整形外科

西野（にしの） 正洋（まさひろ） 先生
整形外科部長
日本整形外科学会専門医
日本人工関節学会認定医

塚田（つかだ） 幸行（さちゆき） 先生
関節外科部長
日本整形外科学会専門医
日本人工関節学会認定医