

ドクターに聞きました

関節の痛み 「変形性膝関節症」の予防

シニア世代の膝の痛みに
多い変形性関節症

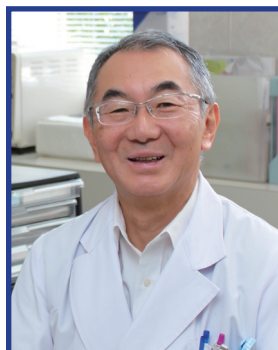
関節の痛みは、主に関節内、関節周囲に炎症が起き関節炎となり痛みが生じます。関節は骨と骨のつなぎ目で、関節表面には軟骨があり、軟骨どうしが滑りあって動きます。そこには軟骨の栄養であり潤滑油である関節液があり軟骨を潤しています。その他、関節の動きを制御するための靭帯、直接関節を動かすための筋肉、腱などが存在します。この軟骨、靭帯、腱などに炎症が起きて痛みが出ます。この炎症は様々な原因で起きますが、代表的な疾患として変形性関節症、関節リウマチ、痛風、偽痛風などがあります。また過度の運動による関節障害も増えていきます。この中で一番多いのが年齢とともに軟骨が摩擦してきて起こる変形性関節症であり、全身の体重を支える膝関節に起きる変形性膝関節症が最も多く認められます。

変形性関節症の症状とは

膝関節の軟骨は、骨の末端を覆う硝子軟骨とそのすき間を埋める半月板があり、これがクッションとなり膝にかかる衝撃を吸収しています。中高年になると軟骨の水分含有量が減少してきて弾力性が無くなり衝撃を吸収出来なくなります。この軟骨の摩擦や半月板損傷により炎症が生じて痛むようになります。ある日突然何もしなくても痛くなる場合もありますし、ウォーキング等運動により痛くなる場合もあります。痛みの他に腫れや熱を持つたりもしますし、X線では関節の隙間が狭くなり骨に棘が生えた状態が見られます。変形性関節症の痛みは、初期には安静にして湿布などで治まる事も多いようですが、軟骨は欠けたり摩擦すると元に戻らないため徐々に症状は悪化していきます。やがて歩行に支障が出てきて生活が困難となり筋肉もさらに衰えてくる悪循環となります。

予防に心がけて 健康寿命を のばしましょう

このような状態にならないためにも普段からの予防が大事です。まずは関節に負担をかけない生活を送りましょう。①体重を増やさないようにしましょう。急激に体重が増えただけでも痛みが出てきます。肥満気味の人は体重を減らしましょう。②膝を曲げた状態など同じ姿勢を長時間続けないようにして適度に動かしましょう。草取りなどしゃがんだ姿勢を続けると関節内圧が高まり痛みの原因となります。また、長時間車のドライブなどで関節を動かさないと軟骨の潤滑油である関節液が産生されません。③クッションの良い靴を履き、ウォーキングなど長時間歩く場合は土の上や公園のラバーなどを選びましょう。今はコンクリートで敷き詰められています。④脚の人は足



医療法人
永井整形外科外科医院
院長

永井孝明先生

略歴

昭和61年川崎医科大学卒業
日本整形外科学会認定整形外科専門医
日整会認定運動器リハビリテーション医
日整会認定スポーツ医
日整会認定リウマチ医
リウマチ財団登録医

趣味はスポーツ観戦・ゴルフ
温泉旅行

医療法人
永井整形外科外科医院
小倉南区横代北町2丁目
6-34

TEL 093-962-0151

底板で体重のかかる方向を矯正しましょう。O脚だと体重が膝の内側に集中し、内側の軟骨の摩擦が進行します。⑤膝を冷やさないようにしましょう。シャワーだけで済ませず、毎日ゆっくりお風呂に入って温まることで血流を改善し筋肉の緊張が取れます。

後はトレニングによる予防も大事です。①全身のストレッチをしましょう。膝だけでなく全身の筋肉をやわらかくして関節の動く範囲を広げておくと、小さな力で関節を動かすことができ関節の負担が減ります。②膝周囲の筋肉を鍛えましょう。筋力が衰えると関節にぐらつきが起き軟骨の摩擦が進みます。

変形性膝関節症の予防についてお話ししましたが、痛みが続く時はまずは整形外科を受診し診断を受け、それぞれの原因に応じた治療を行うことが大事です。軟骨は消耗品です。大事に使って痛みのない楽しい人生を送っていきましょう。