

中高年女性に増加している

変形性膝関節症



Profile

〈ひぐち ふじお〉

1975年（昭和50）久留米大学医学部を卒業。すぐに同大学医学部整形外科学講座に勤務。80年（同55）に約1年間、西ドイツ（当時）ボン大学に留学。久留米大学医療センター整形外科科長、2003年（平成15）から現職。ドイツ、アメリカの各整形外科学会に所属。医学博士。

「歩くとき膝に痛みが走る」「正座や階段の昇降ができなくなった」と訴える中高年女性が目立っています。「変形性膝関節症」は膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力低下が原因で膝関節に炎症を起したり、関節が変形し痛みが生じる病気でみられます。人によっては、症状をこじらせ生活スタイルを変えたという深刻な話を耳にします。「変形性膝関節症」について久留米大学医学部整形外科学・樋口富士男教授にお伺いしました。

症状に個人差があり 事前診断が不可欠

— 症状の現れ方や進み具合の面で、どんな特徴がみられますか。
樋口 変形性膝関節症の症状は個人差があり症状の現れ方も様々です。軽い症状が何年も続くものからある日突然激痛で発症するものもあります。

初期的な症状で日本人に多いのは、歩き始めた際、膝の内側に痛みを感じるパターンです。しばらく休むとすぐに消えてしまうため「大したことない」と思い込みがちですが、この状態を放置すると、軟骨がもろくなり土台が劣化した症状に進み、事態は次の段階へと進みます。

例えば、骨が変形して膝が完全に曲がらなくなった、またはぎざぎざと伸びなくなったり、正座や階段の上り下りがつらくなりできなくなってしまうケースです。膝周辺が腫れたり、むくんだりもしてきますが、骨の変形が進み、激しい痛みが伴うようになったらほぼ末期の症状となります。

痛みだけでなく、外見的には日本人に比較的多い脚が「O脚」傾向になります。

膝に過重な負担 痛みや炎症の原因

— 変形性膝関節症の原因は何でしょうか。
樋口 筋力の衰え、肥満、無理な動作などの要因が複雑に絡み合い、膝に過重な負担がかかることで、関節軟骨のすり減りや変形が痛みや炎症をおこすことが原因です。原因が複合化し、なかなか特定できないケースを「一次変形性膝関節症」といい、けがや病気など原因が明確な場合を「二次変形性膝関節症」と

分けて対処します。
「二次変形性膝関節症」の要因には、加齢による筋力の衰え、肥満、足に合わない履物、過重な運動や姿勢が悪く、これが考えられます。

一方、「一次変形性膝関節症」の要因は、骨折などで軟骨や半月板、靭帯の損傷などがあげられます。
関節症の有病率をみると、50歳以上の中高年女性に多いのが特徴です。膝が痛くなると十分な歩行ができなくなり、ほかの生活習慣病を悪化させることにもなります。快適な生活スタイルやQOL（生活の質）を失わないための取り組みが大切です。

「人工膝関節置換術」

年齢、体力、回復状態などを配慮

人工膝関節置換術のX線写真

軟骨がすり減り間隔が狭くなった変形性膝関節症のX線写真

人工膝関節置換術の治療をしたX線写真

正面 側面

研究、開発進む治療法

— 症状別にいろいろな治療法があるそうですね。
樋口 変形してしまった膝においては、すり減った関節軟骨を元の形に修復することは不可能ですから、治療法の基本は、痛みをとる。膝がより自由に伸縮できるよう機能を改善することですが、病状を的確に診断することが、有効治療の第一歩となります。

最近ではX線やMRI（磁気共鳴画像装置）などの医療診断機の普及と活用で、症状の多くが正確にかめる検査ができるようになりました。症状に応じた治療法として4つの方法があります。

〈その①〉 装具療法

膝への負担を軽減するために杖の利用をお勧めします。
O脚に変形する傾向が強い日本人の場合、体重が内側にかかるのを防

受けることをお勧めします。アドバインに従って自分に合ったものが、保険を利用して安く作れます。

〈その②〉 薬物療法

炎症や痛みを緩和する対症療法です。専門医師が処方する内服薬、塗り薬、貼りの外用薬のほか、科学的な実証はされていませんが、軟骨の栄養分となる「コンドロイチン酸」を健康保健康薬として服用。または「ヒアルロン酸」という栄養成分を関節内に直接注射で補う療法も効果的です。

〈その③〉 運動療法

運動療法は体を動かすことで血行をよくして患部の痛みを和らげるほか、関節の動きをスムーズにする効果があります。特に、体を動かすことで関節部分に代謝を促し、炎症の原因となる老廃物を取り除く効果が期待できるほか、膝軟骨の栄養状態を良くすることで再発防止にもなります。一方、痛みが強い場合は、膝を伸ばしたまま持ち上げる運動が適しています。

〈その④〉 手術療法

痛みの原因である半月板の病変をみるため日本が開発された関節鏡カメラを挿入し、画像を見ながら痛みの根元を切除する外科的療法のほか、患者さんの年齢、体力、回復を目指す程度などを配慮して行う「骨切り術」や「人工膝関節置換術」があります。この人工膝関節置換術は、術前まで変形していた足が、驚くほどまっすぐにになるので、みなさん喜ばれる最もポピュラーで安定した治療法です。しかし、術後に正座ができなくなるのが一般的です。人工関節の材質は、ポリエチレンとチタンの合成金属で耐用期間は約10〜20年と言われ、人工関節に接する関節部分がすり減ったり、ゆるんでくるため再手術が必要になります。したがって60歳以下の若い患者さんには向いていません。これも整形外科の先生と相談して下さい。

日常生活を見直し 膝への負担を軽減

— 予防法についてのアドバイスをお願いします。
樋口 日常生活の中で膝に過度な負担をかけることが大きなポイントになります。すぐにできる「変形性膝関節症予防法・5か条」を作ってみました。参考してください。

変形性膝関節症予防法・5か条

- ◆第1条 関節に負担がかかる肥りすぎに注意。
- ◆第2条 痩せすぎも禁物。骨の質量が減少、もろくて、すかすかの骨粗鬆症に要注意。
- ◆第3条 過激で過度な運動は避け、運動不足にも気を配る。体に合ったトレーニング法を工夫する。
- ◆第4条 年に1度「骨量検査」を申請、骨の健康チェックを行う。
- ◆第5条 コラーゲン、コンドロイチンを豊富に含んだ食事を心がける。