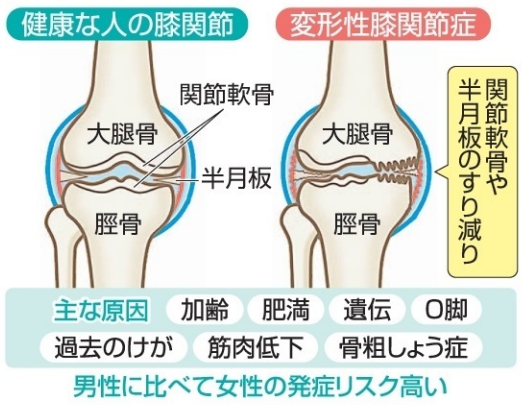
変形性膝関節症の痛み放置しないで

病態に適した治療 保存療法 手術 重要

加齢、肥満、遺伝… 高齢女性にリスク

高齢者に多く発症する膝の痛み。その代表的な疾患となる変形性膝関節症は、進行すると痛みが悪化し、膝の曲げ伸ばしや歩行が困難になる。患者の中には、漫然とヒアルロン酸注射を繰り返しているケースも見られ、病態に適した治療を行うことが重要となる。静岡赤十字病院（静岡市葵区）整形外科副部長の窪田秀次郎医師(50)は「膝に痛みを感じたらできるだけ早く受診してほしい。場合によってはセカンドオピニオンを受ける勇気も必要」と呼びかける。



変形性膝関節症は、膝関節内でクッションの役目を果たす軟骨や半月板がすり減って関節の機能が低下し、徐々に膝が変形して痛みを伴う関節障害。

高齢化を背景に患者数は年々増加し、自覚症状のない潜在的な患者を含めて国内には約2400万人いるとされる。

主な原因は加齢で、そのほか膝関節に負担がかかる肥満、遺伝、日本人に多いO脚、筋力低下、骨粗しょう症、過去のけがなどさまざまな要素が複雑に絡んでいる。窪田医師は「高齢の女性であるだけでもリスクになる」とも話す。女性は閉経後、骨や軟骨、筋肉の維持を助ける女性ホルモン「エストロゲン」が急速に減少する。男性に比べて膝を支える筋肉量が少ない一方で体脂肪率が高いなどの理由から、女性の方が発症リスクが高いという。

予防の柱は①運動②体重管理③生活習慣の三つ。運動をして筋肉繊維を増やすことで膝が安定し、痛みが緩和するとされ、薬物療法と同程度の効果があったとする研究結果が出ている。太ももの筋肉を鍛える無酸素運動が中心となる。気持ちよさを感じる強さのストレッチで血流を促し、痛みを引き起こす物質を排出させることも効果的だ。

肥満の場合は現実的な目標として「半年かけて体重の5％を減らすこと」を設定する。和食中心の食生活にシフトし、炭水化物（糖質）を減らしてタンパク質をしっかり摂取する。寝具は布団からベッドに変え、つえを使うなど膝に負担がかかる生活環境を見直すことも重要になる。

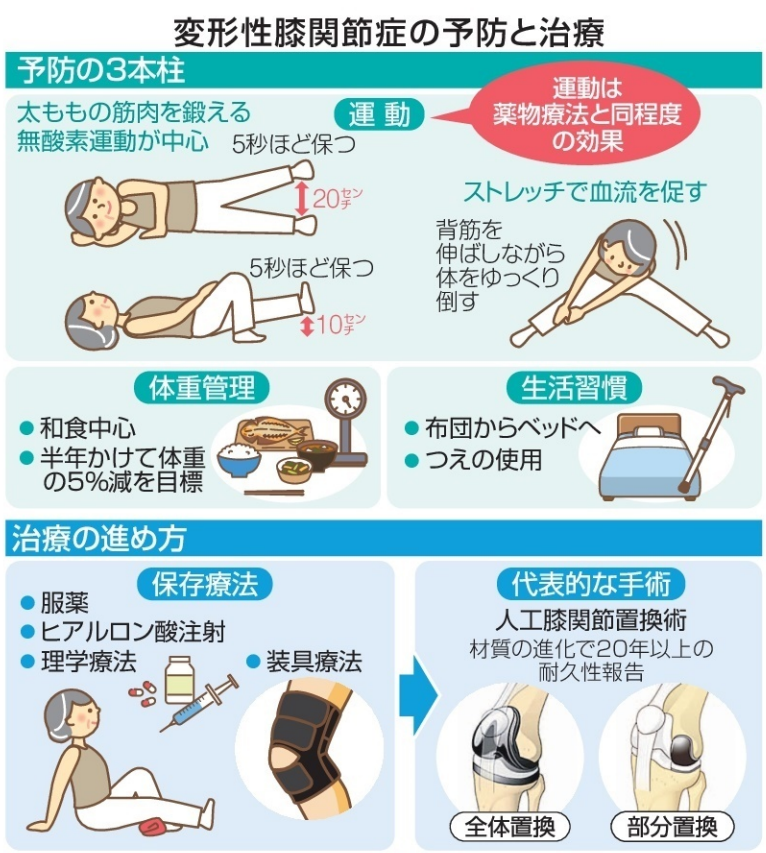
治療はまず、服薬やヒアルロン酸注射、装具療法、理学療法などの保存療法を行う。痛み止めの服薬は「痛みを軽減させ、リハビリや減量など自分の体と向き合う期間を提供する意味もある」という。ヒアルロン酸注射の効果や持続性は個人差が大きく、「半年ほど続けても症状に変化がない場合は医師に相談を」とアドバイスする。徹底した保存療法に取り組んでも改善が見られない場合は、最終手段として手術を考慮する。

代表的な手術に、膝関節を金属やポリエチレンなどでできた人工関節に置き換える「人工膝関節置換術」がある。素材の進化で20年以上の耐久性が報告されてきている。膝全体または部分的に置換する方法があり、近年のトレンドは部分置換で、出血量が少ないなど身体への負担が小さく、回復も早い。ただ、手術適応範囲が狭く、手術操作自体もやや難しいという。窪田医師は「治療は手術が3割、リハビリが7割。機能回復は術後のリハビリと過ごし方がポイントになる。余力を持って手術に臨んでほしい」と強調する。

（社会部・佐野由香利）



変形性膝関節症の原因や治療について解説する窪田秀次郎医師＝8月上旬、静岡市葵区の静岡赤十字病院



静岡新聞

© 静岡新聞社　無断複製転載を禁じます