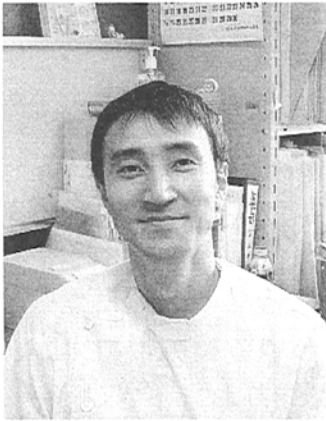


整形外科専門医に聞く (関節疾患)

富山労災病院 (整形外科副部長)

わたなべ ひろき
渡邊 裕規

— 変形性膝関節症について —



変形性膝関節症とは、一言でいうと、膝の軟骨がすり減り、関節に水がたまり、動かした時に異音や痛みがある状態です。膝を酷使してきた方や若い時に膝の怪我をされた方に多く、また最近では変形性関節症になりやすい体質があることも分かってきています。日本人のほとんどは内側の軟骨が摩耗し、いわゆるO脚になってきます。診断には、診察所見とレントゲン検査、必要に応じMRI検査を行います。関節リウマチなどの関節炎を除外するために血液検査を行うこともあります。高齢化社会となり、ロコモティブ

症候群 (ロコモ) の啓蒙活動が行われていますが、健康寿命をのばすために是非とも関節痛の治療を早期から行う必要があると考えています。

治療の基本は徹底した保存療法、つまり手術以外の治療です。国外のいくつかの学会では変形性関節症治療ガイドラインが発表され、根拠に基づいた一定の治療方針が示されつつあります。筋力強化訓練や有酸素運動は、変形の程度を問わず有用です。椅子にすわった状態で膝を伸ばし、左右交互に20～30秒維持するという運動は、ご高齢の方でも勧められる方法です。減量はもちろん有用です。痛み止め内服も除痛に有用ですが、胃潰瘍などの危険性が上がり長期服用には注意が必要です。サプリメント (コンドロイチン、グルコサミンなど) はどのガイドラインも否定的です。関節の腫脹が強いときはステロイド剤やヒアルロン酸の関節注射を行います。漫然と関節注射を続けることは感染のリスクもあり好ましくありません。様々な保存療法でも痛みが強く、日常生活に支障がある場合は手術を考慮します。方法は、年齢、性別や活動性 (仕事内容など) を考慮し決定します。変形矯正である骨きり術は比較的若い方に、軟骨を削り金属に置き換える人工関節置換術は比較的高齢の方に適応します。最近では単顆置換術といって摩耗した軟骨部分のみを金属に置換する方法も安定した手術成績が得られるようになってきています。



ご質問やご相談は地域医療連携室まで、また富山労災病院ホームページもご覧ください

発行：独立行政法人労働者健康福祉機構
富山労災病院 地域医療連携室
〒937-0042 魚津市六郎丸992

Tel: 0765-22-1345

Fax: 0120-935-631 (フリーダイヤル)

富山労災病院 救急外来からのお知らせ

富山労災病院では終日救急患者の診療を行っております。また、平日の午後5時以降および休日は救急外来を開設しており、病状により専門医師が診療いたします。

受診される場合22-1280までお電話下さい。