

下肢担当 馬場医師にインタビュー！

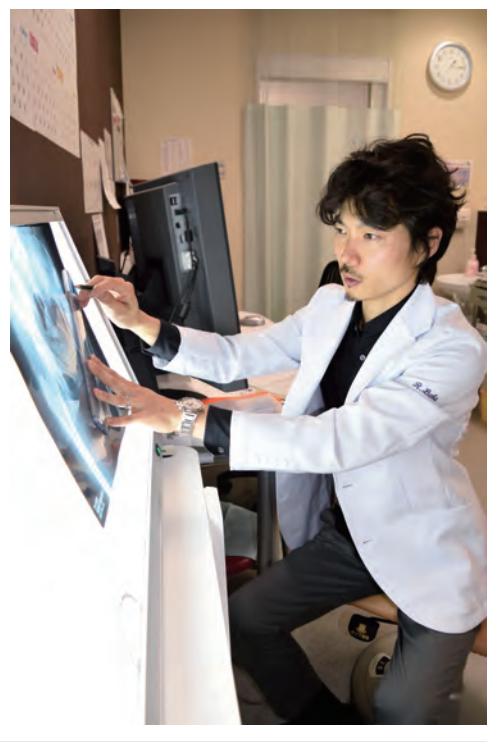
今回は、膝

## 「当たり前のようにスイスイ歩いていた頃の生活に、少しでも近づけてあげたい。」

小樽市立病院 整形外科 医師 馬場 力哉

■専門分野 下肢

日本整形外科学会整形外科専門医、医学博士  
日本体育協会認定スポーツドクター



### — 下肢とは、どのような部位や疾患が対象ですか？ —

骨折や靭帯損傷などのケガをはじめ、膝、足首、股関節の慢性的な痛みに対する診断や治療を行っています。

### — よく耳にする「膝に水がたまる」、「関節の変形」などの原因はどのようなことが考えられますか？ —

水がたまるのは関節に負担がかかって炎症が起こっている証拠です。年齢とともに関節が変形し、過度な負担がかかった際に関節が炎症を起こし、水がたまります。早い時期に適切な治療を行えば、水はたまりづらくなりますが、しばらく放置すると、その間に変形が徐々に進行し、いったんたまった水が引きづらくなります。痛み止めや膝の注射、サポーターを使用しても痛みが続く場合には、手術治療を考える必要があります。

### — どんな治療法がありますか？ —

まだ変形の程度が弱く、膝の半月板(いわゆるクッション)が傷んでいる場合には、関節鏡(膝の内視鏡)を使用して、膝関節の中をきれいにお掃除することで、症状は改善します。しかし変形と痛みが強い場合には、関節鏡の治療では効果が不十分なことが多く、人工膝関節置換術をお勧めしています。

### — 手術は入院が必要ですか？ —

はい、関節鏡の手術では約 10 日間、人工関節の手術では 1 か月弱の入院が必要です。手術後のリハビリがとても重要で、当院ではリハビリスタッフと連携し、入院中はもちろんのこと、退院後も積極的にリハビリを行っています。

### — 痛みは良くなりますか？ —

良くなります。もちろん個人差はありますが、患者さんのニーズや家庭環境はそれぞれに異なりますので、適切な治療とタイミングをよく相談するようにしています。

### — 膝について日常生活で気を付けた方が良いことはありますか？ —

当てはまるものは、ありませんか？

- ✓膝が腫れる
- ✓階段がづらい(特に下り)
- ✓過去に半月板の手術を受けたことがある
- ✓膝の注射が効かない
- ✓若いころに膝のケガをした



痛みが無い範囲での適度な運動とやり過ぎないことが大切です。そして、ご家族やご友人の治療の体験談を、うのみにせず、専門の医師に相談してください。日頃通われているクリニックなどのかかりつけ医に相談し、当院へ受診依頼をすることも可能です。

長年、膝や下肢の痛みで悩まれていることがありましたら、一度専門医への受診をお勧めします。