

## 変形性「膝」関節症について

整形外科 医長 松原 新史

4月から整形外科に赴任してきた整形外科専門医の松原と申します。私の専門は下肢疾患（膝、股関節、足首）であり、その代表的な疾患としては変形性関節症とスポーツによる怪我などがあります。変形性関節症は、膝、股関節、足首、それぞれに起こり得ますが、最も多いのは膝です。そこで今回は変形性「膝」関節症について簡単にご説明したいと思います。

変形性膝関節症とは、膝関節の滑りを良くしクッションの役割を果たす軟骨や半月板が擦り減り、あるいは断裂し、時には消失することで、大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）が直接こすれ合いその部位が変形して、膝に痛みや炎症、腫れなどが生じる病気です。

レントゲン写真では、実際に大腿骨と脛骨が直接ぶつかっており、典型的な変形性膝関節症の写真です（写真①）。



写真①

変形性関節症の痛みには、大きく運動時痛と安静時痛があります。運動時痛とは、立ち上がる時・歩き始め・階段の昇降時・正座の時などの痛みです。一方、安静時痛は運動時痛よりも痛みの頻度は少ないものの鈍い痛みが特徴であり、時に就寝時に痛むこともあります。

膝関節の場合であれば治療法には大きく分けて、痛み止めの投薬、膝関節内への注射、サポーターの使用などの保存治療と、手術治療とがあります。膝関節の変形の程度が弱く半月板の傷みに留まっている場合には、関節鏡（膝の内視鏡）を使用し膝関節の中をきれいに掃除することで、症状が改善する場合があります。しかし、変形と痛みが強い場合には、関節鏡による治療では効果が不十分なことが多く、

人工関節の手術をお勧めしています。入院期間は、関節鏡の手術であれば1～2週間程度、人工関節の手術では1ヶ月弱の入院が必要です。手術を行った場合、術後のリハビリがとても重要になります。当院では、医師とリハビリのスタッフが連携し、入院中はもちろんのこと退院後も外来にてリハビリを行っています。

最後に、膝に限らず変形性関節症の予防には、痛みがない範囲での適度な運動と太り過ぎないことが大切です。長年、膝や股関節、足首の痛みなどで悩まれている方は、どうぞお気軽にご相談ください。

