

へんけいせいしつかんせつしょう

変形性膝関節症ってどんな病気？



横浜市立脳卒中・神経脊椎センター

国内で 2500 万人がかかっています。

へんけいせいしつかんせつしょう
変形性膝関節症とは、

ひざの痛み、腫れをもたらす高齢者のひざの病気です。椅子からの立ち上がりや歩き始めに痛みが強く、じっとしていると痛みを感じないなどといった特徴があります。

病気が進むと、歩行時、階段の上り下りで痛みが強くなり、日常生活に支障がでます。



原因は、加齢と共に生じることから、関節軟骨の成分が変化することが主な原因とされています。

年を重ねるとO脚になることが多く、ひざがO脚になると膝関節の内側部分に体重が多くかかるため、その部分の軟骨がすり減ってきます。

すり減って生じた軟骨のかけらによって、関節内に炎症が生じて水がたまり、痛みをきたすことになります。

年を重ねても、 運動で元気に生活しましょう。

治療法はまずは保存的に

早期の場合、日常生活でひざ関節に負担をかけないことが大切です。

日常の生活で正座をしない、階段の上り下りでは手すりを使うなどの注意が必要です。また、ひざへの負担を減らすために減量することは重要です。

同時に、ひざの周りの筋力を鍛えることも大切です。とくにひざの上にある だいたいしとうきんきんりよく 大腿四頭筋筋力の増強訓練は最も効果的です。ひざの周りの筋肉がしっかりすると痛みも軽くなり、歩幅を広げて歩けるようになります。まずは試していただきたいと思います。

これでも症状が改善しない場合には、ひざを温める温熱療法、ヒアルロン酸の関節注射、足底板やひざの装具装着などを行います。

大腿四頭筋を鍛える運動

あお向けになって痛くない方のひざを立てます。もう片方の足を20cmくらい上げ、そのまま10秒数えてから、足を下ろします。この運動を、朝晩20回ずつ行いましょう。



患者さんに適した手術を選択します。

手術のタイミング

保存的に治療しても痛みが続き、連続して 500m しか歩けない、階段の上り下りが困難、ひざが伸びない、曲がらない、歩くとひざが横揺れするなどの症状がある場合には、手術治療を考えることになります。

手術の種類は

手術には、人工の関節に置き換える じんこうかんせつちかんじゅつ人工関節置換術や、ひざの形を整える こういけいこつこつきりじゅつ高位脛骨骨切り術があります。関節軟骨の変性の範囲や重症度、患者さんの年齢や活動の程度などで手術が選ばれます。

横浜市立脳卒中・神経脊椎センターでは、レントゲン検査、MRI、CT などの検査機器があり、速やかに対応可能です。ひざの痛みで悩まれている患者さんは是非ご相談ください。



作成年月：平成 30 年 8 月

制作：横浜市立脳卒中・神経脊椎センター

監修：齋藤 知行（病院長、
横浜市立大学名誉教授）

電話：045-753-2500