

教えてドクター 膝関節の専門医に聞いてみました！

# ひざの痛みを悩まず、諦めずに 専門家に相談しましょう！

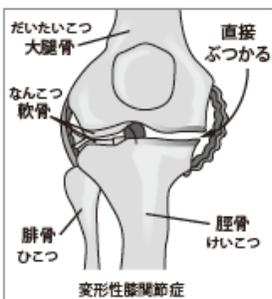
中高年に多い変形性ひざ関節症の治療は、ご自身の状態にあわせた色々なものがあります。痛みや違和感があれば、早めに受診することで治療の選択肢は広がります。変形性ひざ関節症の治療法などについて福岡整形外科病院・副院長徳永真巳先生に教えていただきました。



**徳永 真巳 先生**  
 福岡整形外科病院  
 副院長・診療部長  
 <プロフィール>  
 日本整形外科学会 専門医、日本人工関節学会  
 認定医など、アビス/福岡 チームドクター

ひざの痛みはO脚が影響していることも

中高年になると、ひざに痛みを感じている方が多くおられます。日本人はO脚の方が多く、ひざの内側に負担がかかりがちです。特に多い疾患は変形性ひざ関節症ですが、およそ90%の方は、ひざの内側から変形が進んでいきます。近年は内側半月板後角損傷も注目されています。ひざの後ろが痛いなどと感じていたら、ある日「パチン」と半月板が断裂し、激痛に見舞われることがあります。放っておくと、大腿骨内顆骨壊死症や変形性ひざ関節症に進行することがあるので、早めに治療を受けるようにしましょう。



色々な治療法の中からご自身にあわせたものを

一般的に変形性ひざ関節症の治療は、痛み止めやヒアルロン酸の関節内注射などの保存療法から開始します。特に減量や筋力トレーニングは有効です。ひざには体重の4倍もの負荷がかかるので、少しでも体重を減らすことで負荷を軽減できます。また、太ももの前側にある筋肉(大腿四頭筋)を強化すると痛みの緩和が期待できます。脚上げやスクワットなどを正しいやり方で継続して行うようにしましょう。

これまでは保存療法を続けても症状が改善しないと、次の治療選択肢は手術しかありませんでした。しかし、新たに「APPS療法」という再生医療が加わり

注目されています。APPS療法は、ご自身の血液をもとに炎症を抑える成分を抽出しひざへ注射する治療です。痛みの軽減が期待されていますが、効果には個人差があります。現在は、健康保険が適用されないため、全額自費負担となり通常よりもかなり高額になりますが、治療の選択肢が増えたことは患者さんにとつて喜ばしいことではないかと思えます。

色々な治療法がありますが、ひざの変形があまりにも進むと治療法が限られる場合があります。できるだけ長くご自身のひざで活動するためには、早めにご自身の状態を確認することが大切です。また、定期的に通院してひざの状態を確認できれば変化に気づきやすく、その時々のご自身の状態、生活環境や仕事などにあわせた治療法を選択しやすくなると思えます。

## 状態にあわせた手術方法

手術には「骨切り術」「人工ひざ関節置換術」などがあります。骨切り術は、ひざの内側のみ変形している場合に、すねの骨を切りO脚をややX脚へ矯正して負担を外側に逃がす手術です。靭帯などご自身のひざ関節が残せるので、骨が癒合すれば活動の制限はなく、60代までのスポーツや仕事など高い活動性を求める方が希望されることがあります。

人工ひざ関節置換術は、傷んだ骨の表面を削り取り人工関節に置き換える手術です。その中には、傷んだ片側(主に内側)だけを置き換える「単顆置換術」と、内・外側とも悪くなれば全てを換える「全置換術」があります。単顆置換術は、ひざにある全ての靭帯が温存でき脚の形を矯正しないので、全置換術と比べると手術後は自然なひざの動きを再現しやすくなります。一方の全置換術は、

除痛効果は優れるものの、一般的にはひざにある十字靭帯を切り手術を行うので、自然な動きを再現しにくくなります。

手術を受ける目的は、「痛みを軽くしたい」「スポーツを続けたい」と人それぞれで、それによって手術方法が異なります。手術にはメリットだけでなく、合併症などのリスクもあるので、ご自身が希望することや分からないこと、不安なことがあれば医師に相談して、納得できる方法を選択してほしいと思います。



## 手術翌日からリハビリを開始

近頃は、色々な薬や麻酔方法などを効果的に組合せて、手術による痛みをできるだけコントロールします。手術の翌日から、ひざの曲げ伸ばしやトイレに歩いて行くリハビリを始めます。医療機関によっては日常生活がしっかりとできるようなリハビリ施設に和室や高さ調節ができる浴槽、キッチンなどご自宅の環境をできるだけ再現して十分に時間をかけてリハビリを行うことがあります。

人工ひざ関節の手術を受けた方の中には、ゴルフやダンス、ポウリングなどをしたり、車の運転や旅行に出かけたりする方もおられます。ただし、ジョギングやジャンプなど衝撃の加わるスポーツは控えるようにしていただきたいので、やってみたいことがあれば医師に相談しましょう。

## ひざの痛みにお悩みの方へ

ひざの痛みを悩んだり、どうすれば良いかと考えたりして、正しく判断しにくい場合もあると思います。ご自身が分からないことは、専門家に相談したほうが答えを見つけやすくなるかもしれません。信頼できる整形外科医に気軽に相談し、できるだけひざの痛みを悩まない生活を送ってほしいと思います。

広告 協力：ジンマー・バイオメット

