

膝が痛い!!

都留市立病院整形外科

関戸 弘通

腰痛と並んで膝の痛みを訴えて整形外科を受診する患者さんも多く、その中でも変形性膝関節症によるものが大半を占めています。そこで、今回はこの変形性膝関節症について述べたいと思います。変形性膝関節症とは膝の痛み、腫れ、運動障害を起こす進行性の慢性関節疾患です。この原因は加齢による膝関節組織（軟骨）の退行変性（老化）にあります。したがって中高年者に多くみられ、特に肥満の女性に多い病気です。症状は初期には膝がこわばる感じがして、正座しようとするとき強い痛みがあらわれたり、歩き始め

や立ち上がる時に痛みを覚えますが、しばらく歩くと痛みが消えるというパターンを繰り返したりします。しかし進行期になると常に痛みがあり、膝の曲げ伸ばしが制限され歩行が困難となります。また膝が腫れて水がたまることもあります。多くは内反変形（O脚）を呈するようになり、膝と膝の間が開いてきます。レントゲンでは関節の隙間が狭くなってきたり、軟骨の下骨が硬化したり、関節の端に骨のトゲ（骨棘）ができてきたりするのを認めます。

治療としては痛み止めの内服や薬物の関節内注入を行います。この関節内注入にはステロイド剤とヒアルロン酸という軟骨保護剤がありますが、ステロイド剤は疼痛改善には非常に有効ですが長期に使用した場合、関節軟骨に悪影響を及ぼしたり、感染を引き起こす恐れもあります。またヒアルロン酸は初期から中期の症例に有効であり週に一

回、数回行います。その他足底板をつけ膝の内側に体重のかかるのを軽減させたり、サポーターをつけ膝の安定性を高めるようにします。しかし進行した場合にはこれらの治療が有効でなく手術となることもあります。手術は膝の骨を切り、膝の内側にかかる荷重を外側に移し、痛みを和らげたり、人工の膝関節に置換することなどを行います。当科でも今までに三十例以上の人工膝関節置換術を行い、その経過は良好です。

からだの老化はだれもが避けられず、したがってこの病気もある程度年をとれば誰にでも起こってきます。しかし病気の進行を遅くしたり、症状のあらわれるのを防いだりする努力が最も重要です。そのためには膝の負担を少なくすることが大切です。階段は手すりを利用したり、正座は避け、イスに腰掛けるようにし

日常生活の中で工夫をしましょう

(注意事項)

進行を妨ぐためには日常生活での配慮が大切です。関節に負担をかけない生活を心がけましょう。

日常生活では無理をしない



治療としては痛み止めの内服や薬物の関節内注入を行います。この関節内注入にはステロイド剤とヒアルロン酸という軟骨保護剤がありますが、ステロイド剤は疼痛改善には非常に有効ですが長期に使用した場合、関節軟骨に悪影響を及ぼしたり、感染を引き起こす恐れもあります。またヒアルロン酸は初期から中期の症例に有効であり週に一

太ももの筋肉強化体操

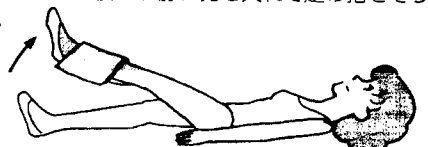
仰向けで膝を伸ばして持ち上げる



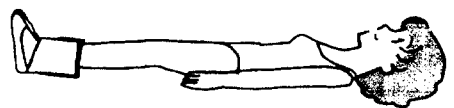
- ・脚を伸ばして楽な姿勢で仰向けに横たわります。
- ・足首に重り（男性で3～4 kg、女性で2 kgの本など）をのせます。



- ・訓練しようとする脚は、膝に力を入れて足の指をそろえます。



- ・膝を伸ばした状態で脚を10° ぐらい上げます。
- ・そのまま数秒間保持してから脚をおろします。



- ・脚をおろしリラックスします。

で、痛みの少ない時期には積極的に太ももの筋肉を鍛えるようにしましょう。

スタッフ

市立病院では、市民の皆様のご協力と、都留医師会のご理解をいただき、施設設備の整備および医師、看護婦等の確保が順調に進んでいます。

四月から脳神経外科を開設するなど、今後とも医療の充実と患者サービスに努めていきます。

四月一日からの診療体制を診療科ごとに紹介します。

外科	医長	紫藤 和久
内科	医長	白倉 外茂夫
内科	医長	保坂 稔
内科	医師	兼光 伯法
内科	医師	鈴木 正史
内科	医師	志村 光弘
内科	医師	福島 偉

整形外科	医師	遠藤 則之
整形外科	医師	石田 良一
整形外科	医師	関戸 弘通
整形外科	医師	森 勇樹
整形外科	医師	室本 直子
整形外科	医師	佐野 友昭
整形外科	医師	北野 正尚
整形外科	医師	高橋 博
眼科	医師	形成外科
理学診療科	医師(非常勤)	井上 雅博
脳神経外科	医師(非常勤)	堀越 徹

MRIの稼働

MRI（磁気共鳴断層撮影装置）は、施設の完成、器械の導入が終了し、本稼働に向け職員の技術研修を行っています。

使用開始は五月下旬になります。