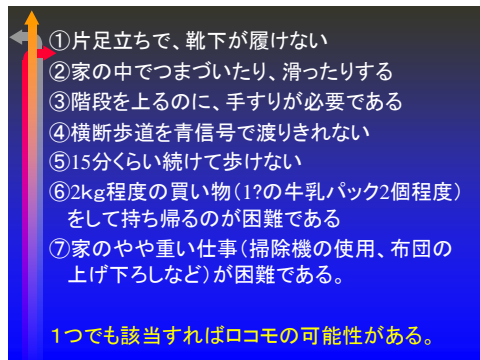


中高年の膝関節痛

財団法人デイリー保険福祉事業団が主催する第17期デイリー健康大学の第4回講座において当院の院長 木屋博昭医師が「中高年の膝関節痛」と題して講演をしました。

講演内容は、中高年に多く見られるロコモティブ・シンドローム（ロコモ）と変形性膝関節症について。ロコモとは『骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要となったり、寝たきりになる可能性が高くなり、運動器障害のために要介護になったり、要介護になる危険性の高い状態』をいい、次のうち、1つでも該当すればロコモの可能性あります。



①片足立ちで、靴下が履けない
②家の中でつまづいたり、滑ったりする
③階段を上るのに、手すりが必要である
④横断歩道を青信号で渡りきれない
⑤15分くらい続けて歩けない
⑥2kg程度の買い物(1?の牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

1つでも該当すればロコモの可能性がある。

ロコモの原因としては

①変形性膝関節症 ②骨粗鬆症

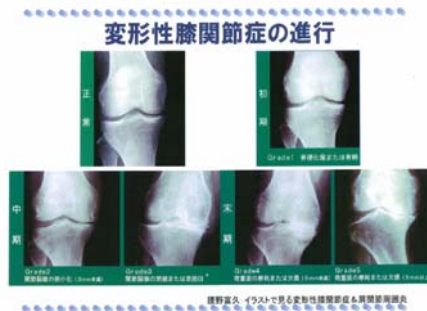
③脊柱管狭窄症などがあげられ、2008年のデータによると、

『50歳以上のX線上的変形性膝関節症患者は2400万人で、2030年には2700万人を超えると推計される。』と全国的にロコモの患者は増えつつあります。これは、言うならば延岡市の、65才以上の方の7割(約2万人)が、膝が痛いということになります。

ロコモの原因として最も多いのが変形性膝関節症で、その症状としては左図のようなものが代表的です。

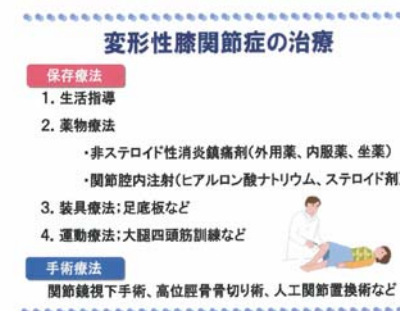
主に、50~70歳代の方の膝の痛みの症状です。

- ① 歩き初めた時、膝に痛みがある
- ② 階段の上り下りの時に膝に痛みがある
- ③ 立ち上がる時に膝に痛みがある
- ④ 膝に水がたまって腫れる
- ⑤ 朝起きた時に膝がこわばる
- ⑥ 膝の内側を押すと痛みがある



変形性膝関節症のレントゲン診断では、初期・中期・末期と正常からグレード別に5段階に分けられます。

また、変形性膝関節症は悪く言うと治りません。進行をいかに止めるか、60才の人が50才の頃には絶対に戻らないので現状をいかに続けるかということが重要となってきます。そのためには、一日でも早く見つける事が大切です。



変形性膝関節症の治療

保存療法

1. 生活指導
2. 薬物療法
 - ・非ステロイド性消炎鎮痛剤(外用薬、内服薬、坐薬)
 - ・関節腔内注射(ヒアルロン酸ナトリウム、ステロイド剤)
3. 装具療法: 足底板など
4. 運動療法: 大腿四頭筋訓練など

手術療法

関節鏡視下手術、高位脛骨骨切り術、人工関節置換術など

治療法としては、保存療法と手術療法があります。保存療法では、生活指導や薬物療法、装具療法、運動療法などがあります。手術は、保存療法をして、治らなかった場合にします。



自分で治す運動療法も大切です。太ももの大腿四頭筋を強くすれば膝の軟骨にかかる重みが減るので磨り減りにくくなります。椅子にすわって、太ももをあげたまま 10~20 秒間止める運動を 20~30 回、朝夕 2 回ほどしてください。2 週間ほどで効果が出ると言われています。お風呂の中でストレッチとして膝の曲げ伸ばしをするのも有効でしょう。水中歩行などもお勧めですが、やり過ぎず、痛みの出ない程度に頑張ってください。

急性の炎症
 → 15分位冷やす(氷、アイスノン)
 (タオルやビニールで氷を包んで)

慢性の痛み
 → 温める
 蒸しタオル、風呂

また、痛くてたまらないとか、膝が腫れているという時は、急性期の炎症は冷やすこと。慢性の痛みの場合は温めて下さい。

膝にかかる負担

床から立ち上がる	2倍
階段 昇り	2倍
階段 降り	3倍
走行	6~10倍

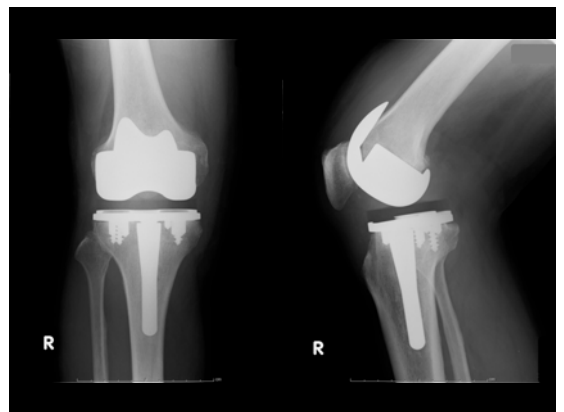
歩いている時は痛くないのに、なぜ、立ったり座ったり、歩き始めの時に痛みが強くなるのでしょうか。それは、左図のように膝にかかる負担は動作によって体重の 2 倍~10 倍まで様々な変化をします。自分は何倍まで痛みがないかを知っておくことも重要です。

階段を上るときは良い方の足から、下りるときは悪い方の足から踏み出すようにして下さい。

膝の手術

	関節鏡手術	脛骨骨切り術	人工膝関節置換術
手術に向いた人	膝の変形がひどくない人	膝がO脚に変形した人 (70歳以下)	膝がひどく変形した人 (70歳以上)
入院期間	数日	2ヵ月半~3ヵ月	3日目歩行開始 2週間で退院
手術後の膝の曲がり	手術前と同じ	手術前と同じ	120度くらい
痛み	やや不確実	痛みは確実に軽くなる	痛みはほぼ完全にとれる

保存的治療で治らない場合は、手術をします。初期のうちには関節鏡で軟骨の一部を磨り減ったところを除去する手術をします。軟骨がなくなって歩行が困難な方で、レントゲン写真のグレード 4・5 レベルの方には人工膝関節置換術をします。当院では、術後 3 日目で歩行をはじめ、2 週間で退院という形をとっています。



Q&A

- 1) 関節水腫はとると癖になるのか？
- 2) 正座をすると変形性膝関節症になるか？
- 3) ヒアルロン酸注入は何回行っても問題ないのか？
- 4) 膝は温めた方がいいのか？冷やした方がいいのか？

ここで、よく聞かれる質問にお答えします。

A: 1) これは、癖になりません！何らかの原因で腫れて水が溜まっているのですから安静にし、炎症を止める薬やヒアルロン酸を注入すれば軟骨の磨り減りを止めることが出来たら関節水腫は治ります。

A: 2) いいえ、ありません！しかし、逆に変形性膝関節症の人が正座をすると2・3倍の圧力がかかる為やめてください。

A: 3) 問題ありません。

A: 4) 上記にもあるように急性期には冷やして、慢性の痛みは温めます。

最後に・・・

元気にシニアライフを楽しむことを
大切にしてほしいと思います！