



当院における来院理由となる症状の第8位となつた『変形性膝関節症』についてお話したいと思います。

『変形性膝関節症』とは、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下により、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したり、痛みが生じる病気です。人が二足歩行を始めた頃からの疾病と言われ、加齢による老化現象や体重増加による膝への長年の荷重刺激等の原因の他、更年期を迎えた女性に多くみられることから、ホルモンの分泌減少による骨変性が原因とも言われています。症状としては、起立時痛や歩行時痛からはじまり、次第に安静時痛や夜間痛まで覚えるようになります。また、関節炎により膝関節が腫れて水がたまること(関節水腫)があります。さらに痛みのため膝関節を自由に動かせない可動域制限(膝の曲げ伸ばしの制限)や関節破壊により膝の内反変形(O脚)が生じます。進行すると歩行が困難になります。また、膝の痛みには、腰部関節のずれに起因する場合があります。このような場合は、腰の治療を行うことにより症状が改善することがあります。痛みを我慢したり、年だからとあきらめず、適切な治療を受けるよう心がけましょう。

《変形性膝関節症の治療法》

① 薬物療法

炎症や痛みを抑える消炎鎮痛剤や抗炎症薬、筋肉の緊張を和らげる筋弛緩薬、末梢神経の働きを正常にする末梢循環改善剤、湿布や塗り薬などを処方します。

② 膝関節内注射

軟骨の成分であるヒアルロン酸ナトリウムを膝関節内に注入することにより膝の動きを滑らかにします。膝にたまった水(関節液)を抜くこともあります。又、炎症を抑える副腎皮質ホルモンと局所麻酔薬の混合液を注射し、疼痛を和らげます。

③ 理学療法

高周波(筋肉収縮)治療器、キセノン光による温熱療法、圧痛点・経穴にレーザー照射など。

④ 徒手療法

膝関節矯正の AKA 療法、生体の流れを正常にする遠絡療法などの東洋医学も効果的。

⑤ サプリメント療法

グルコサミンやコンドロイチン硫酸は軟骨再生作用に効果があり、『ジヨインスムーズ(Nアセチルグルコサミン+海洋性コラーゲン)』は腸管での吸収に優れ軟骨組織への移行が高く関節痛に効果。



⑥ 運動療法・装具療法

運動療法として足上げ運動、装具療法として足底板(足の底に履く靴敷のような装具)が有効。

【その他日常生活の留意点】

1. 肥満の解消(肥満の方の罹患率は約4倍高いと言われる)
 2. 足にあった靴を選ぶ
 3. 膝の保温(入浴やサポーター、但し、急性期は冷却が有効)
- 上記治療で改善がみられなければ、外科的治療もあります。

ご希望・お問い合わせの方は、医師・スタッフまでお申し付け下さい。 ～かわたペインクリニック～

なぜ痛いのかわからない、原因はわかっているが痛みで困っている。そんな方は、痛みを治療する専門の診療所ペインクリニックへご相談ください。

かわたペインクリニック
ペインクリニック(痛みの治療)・内科・リハビリテーション科
〒631-0036 奈良市学園北1-9-1 パラディイ5F
TEL.0742-53-1155 FAX.0742-53-1001
<http://www.kawata-cl.jp>

