

テーマ：変形性ひざ関節症とは？

教えて  
ドクター

## 暮らしをパワフルに楽しむため ひざの痛みは早期の治療が大切

階段を下りるときや歩きはじめにひざが痛む…。その症状は変形性ひざ関節症かもしれません。たいしたことはないと思っていると、ひざ関節の障害が進行して、日常生活で苦労することになりかねません。早期治療の大切さについて聞きました。

### ひざへの負担が大きい人や 中高年の女性に多く発症

ひざが痛いのに「そのうちに治る」と放置し、悪化させている人が多くみられますが、そのほとんどは「変形性ひざ関節症」が原因だといわれています。変形性ひざ関節症は、ひざ関節の軟骨がすり減って、炎症を起こしたり、骨が変形して痛みや腫れを起こす病気です。

軟骨は、関節をスムーズに動かし、また、体重や衝撃を受け止めるための、骨と骨との間のクッションのような物質。そのため、軟骨のすり減りが進行すると、関節のすきまが狭くなり、関節の縁に骨棘(こつきょく)といわれるトゲができて刺激

をします。さらに進行して軟骨がなくなると、骨同士が直接ぶつかるため、強い痛みが生じ、ひざに水がたまって腫れることもあります。

加齢のほか、肥満や脚の筋力が弱いなど、ひざへの負担が大きくなることが原因と考えられ、特に中高年の女性に多く発症します。

変形性ひざ関節症にかかると、痛みのためにあまり歩かなくなるので、脚の筋肉がどんどん衰えていきます。筋肉が衰えると、さらにひざに負担がかかり、悪化するという悪循環に陥りがちです。そのため、できるだけ早期に整形外科を受診することをお勧めします。早期に治療を開始すれば、痛みをコントロールして、病気の進行をくい止めることができます。

### 生活指導や運動療法、 薬物療法で症状を改善

変形性ひざ関節症の治療は、減量や運動の見直しなど、ひざへの負担を軽減させるための生活指導から行います。

運動により脚の筋力や柔軟性を強化すると、ひざへの負担が軽減できるので、水中歩行や自転車こぎなど、ひざへの負担が少ない運動を根気よく続けていきましょう。

薬物療法には、塗り薬や貼り薬、内服薬や座薬などの各種消炎鎮痛剤が使われ、病気の進行や体

整形外科センター  
西能クリニック  
院長 山田 均先生  
富山市高田町71-1  
☎076-422-1551



質、痛みの程度により選択されます。また、軟骨や関節液の成分のひとつである高分子ヒアルロン酸を関節内に注入することは、関節の動きを滑らかにして痛みを抑えます。数回くり返せば、大変効果的です。

階段を下りるときや、  
歩き始めにひざが痛い



2013年10月18日付 ウィークリー・エンターテインメント に掲載されました