



市民公開講座「ひざの痛み、放っておかないで！ 痛みを改善して、いつまでもアクティブライフを」

立ち上がりたり歩いたりする時に痛みが生じる変形性膝関節症は、運動不足につながるから健康寿命を損なう大きな要因とされる。特に女性や高齢者に多く、自覚症状のある患者数は国内で約1千万人、潜在的な患者数は約3千万人にも及ぶという。日常生活の障害となる悩みに答えようと、「ひざの痛み、放っておかないで！ 痛みを改善して、いつまでもアクティブライフを」をテーマにした市民公開講座（神戸新聞社主催）が、神戸市内で開かれた。兵庫県内で活躍する医師2人が、症例や治療の最前線について分かりやすく解説した。

膝の痛みの原因や治療など、専門医2氏が解説した
＝神戸市中央区加納町4、アンカー神戸

講演2 ひざの痛みに対する最新治療法



神戸大学大学院
医学研究科
整形外科学分野准教授
松本 知之氏

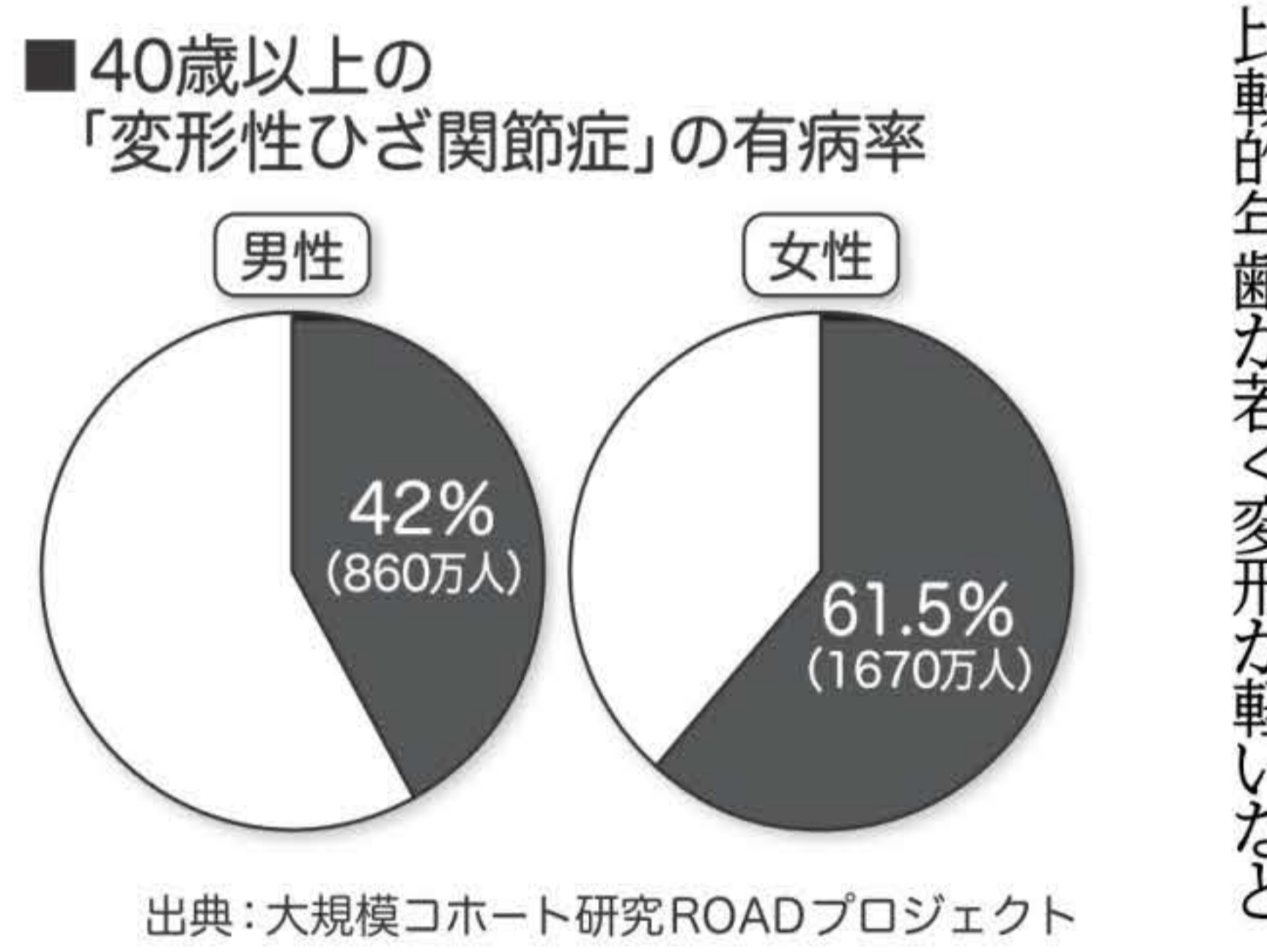
変形性膝関節症は40歳以上の有病率が男性42%、女性61%。日本では高血圧患者の次に多いとされている。いつの間にか軟骨がすり減って関節全体が痛んでくる。治療については、患者ごとに異なる。手術をせず、症状の改善や緩和を目指す保存的治療では、非薬物療法と薬物療法がある。非薬物療法では学会のガイドラインで推奨度Aランクとされているのは①水泳などの有

人工関節の技術進歩著しい

酸素運動や筋力強化訓練の減量と体重の維持③歩行補助具（つえ、松葉づえ）など。薬物療法の場合、使うのはほとんどが消炎効果のある痛み止め薬。推奨度Aランクはロキソニン、カロナールなど。ちなみに宣伝などでよく見かけるグルコサミン、コンドロイチンはDランクで効果は低い。軟骨



手術の決断 痛みの影響次第



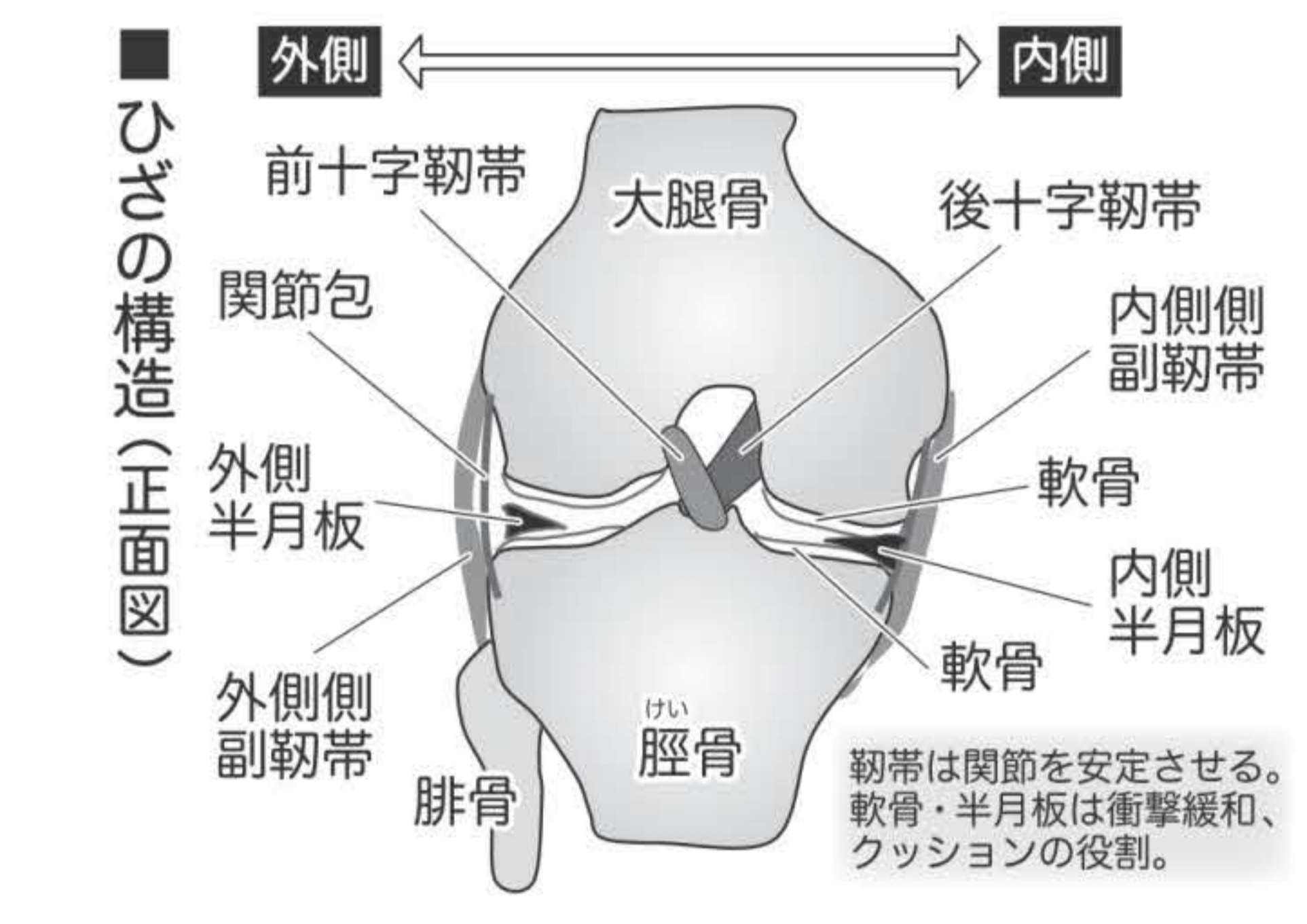
を再生する薬はない。薬物療法と手術の間を埋める治療として注目されているのが再生医療である。多血小板血漿と脂肪幹細胞移植は、保険適用がない自由診療で行われ、効果は限定的だ。保険診療となる自家培養軟骨移植は病状の初期段階なら効果がある。手術ではまず関節温存手術として、すねの骨を切って脚の状態を正常化する高位脛骨骨切り術がある。比較的年齢が若く変形が軽いなど、

変形が内側か外側のどちらかだけなら、単顆型（片側）置換術となる。術後の違和感がほとんどないのが特徴だ。両側とも変形していれば全置換術を採用する。手術をするかどうか決めるポイントは、痛みが日常生活にどの程度影響しているか。階段を下りられない、立ち上がるのに苦労するなどということになれば、決断した方がよい。また、手術をする医師を慎重に選ぶことが大事だ。専門医に相談し、現状を把握して最適な治療の提案を受けることが重要だ。

膝が健康寿命の鍵握る

痛みの症状など見極め重要

健康寿命というのは、介護を必要とせずに暮らせる状態をいう。それを縮める要因の4分の1は、手腳など運動器の障害とされる。特に膝は重要な。膝関節には歩行時、体重の2〜3倍の負担がかかる。走行時なら4〜5倍、階段を昇降する時は7〜8倍にもなる。膝関節は大腿骨と脛骨に挟まれたところ。軟骨、半月板というクッションがあり、二つの骨は関節内と外側にある軟帯、

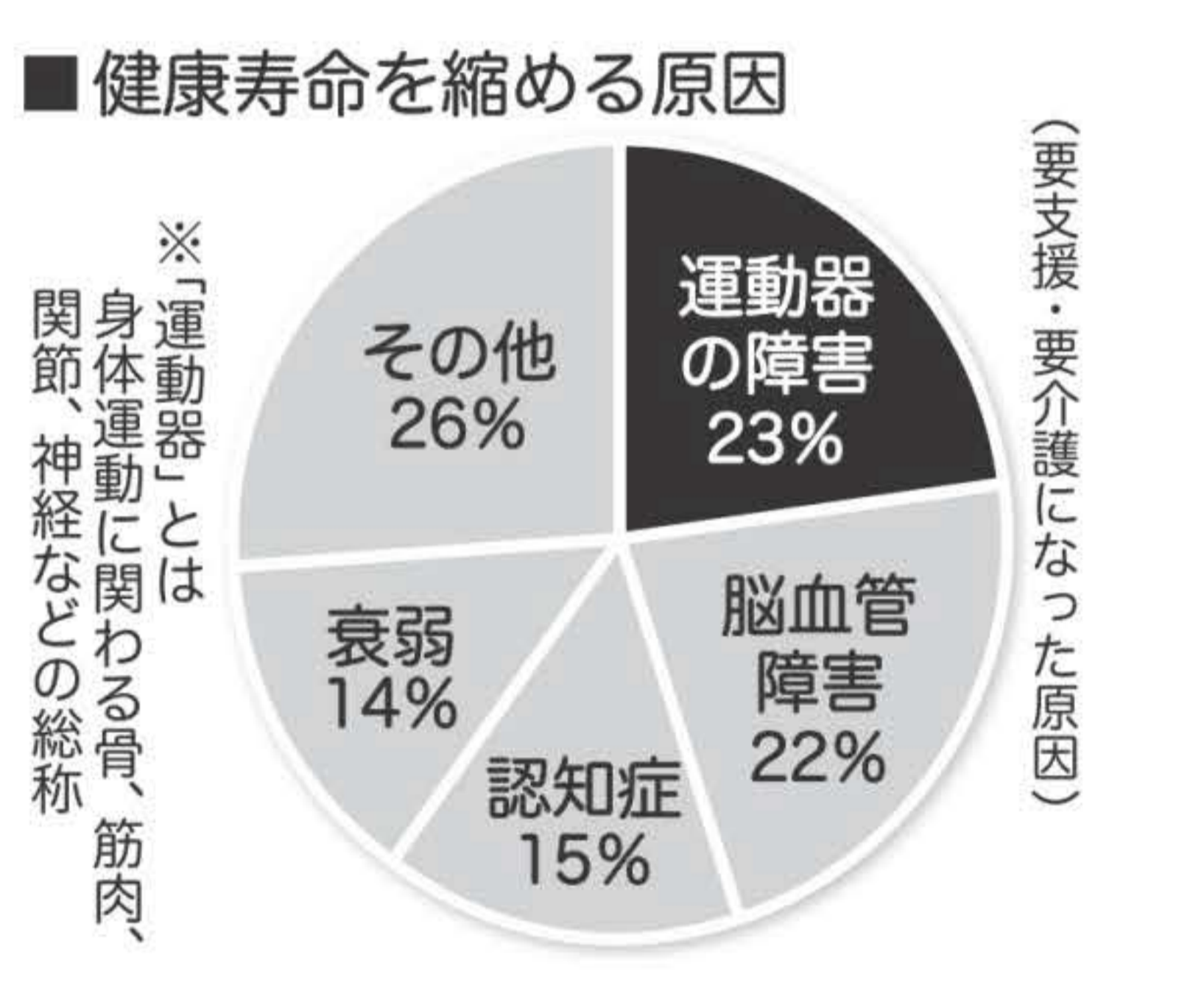


つながっている。痛みが出た場合それがどの辺か、いつからか、どんな運動をする時に症状があるかなどを見極めることが重要である。それにより治療が変わってくるからだ。軟骨は血管がなく、神経もないので自己修復能力が乏しく、再生することはない。半月板も血流があるのは辺縁部のみで、治りにくい。治療は、痛みをやわらげる対症療法に始まり、手術で人工関節

半月板や軟骨の損傷要注意

変形性膝関節症の症状は、①歩き始めや動き始めに痛みが走る②正座しにくい③膝に水がたまる④長く歩けない⑤曲がりにくい、伸びにくい⑥太ももの筋肉がやせてくる⑦外傷、加齢などだ。変形の原因となる半月板損傷は年間6万件ほどあるとされる。さらにスポーツによるものが主となる前十字靭帯損傷は年間3万件ほど。関節症は、①軽微な損傷や外傷②関節内摩擦③炎症④痛み⑤活動量が落ちる⑥筋力の低下⑦膝の安定性が悪くなる⑧損傷の拡大⑨という悪循環に陥りやすい。軽微な段階で抑制する必要がある。

特に入念に気をつけたい症例として、内側半月板後角損傷がある。軽い運動中などに「ポキッ」と音がして膝の裏側に痛みが走る。放置すると半月板のクッション機能が急激に低下し、膝の安定性が損なわれる。50〜70代で、少し太り気味の人に発症しやすい。



パネル討議では、石田氏と松本氏が、参加者からの質問を基に意見交換した。（文中敬称略、司会＝神戸新聞社経営企画局長・徳永恭子）

徳永 散歩は歩きすぎない方がいいのか。
石田 人によって適量があるし、歩くフォームが正しくないとかえって膝を痛めることがある。関節に負担が少ない筋力運動がよい。特にお尻の筋力を鍛えることが大事だ。
徳永 ヒアルロン酸注射の効果は。
松本 軟骨の成分として名前が知られているだけで、ロキソニンなどと痛み止めとしての効果はあるが、軟骨が再生することはない。
徳永 人工関節を入れることにためらいがある。
石田 日常生活に困っていないのであれば、手

パネルディスカッションでは参加者の質問に医師らが答えた

石田氏 関節には散歩より筋力運動 松本氏 MRIに人工関節影響なし

術はしない方がいい。どんな手術でも、100%安全とも納得できるくらい前向きに治療に取り組める時期に、手術を受けることを勧める。



徳永 人工関節のメリット、デメリットは。
松本 人工関節を入れると痛みはなくなり、O脚などは解消される。一方、違和感が残る場合もある。1年に1回程度の定期検診が必要。単顆型（片側）置換術は、技術的に少し難しいので専門医に頼む方がいい。両脚に疾患がある場合は、どちらか片方を先に手術して感触をつかむ方がいい。
徳永 手術後、日常生活に戻れるまでの期間は。
松本 術後2週間で退院でき、仕事にも1カ月くらいで復帰するのが一般的だ。回復すれば運動などの制限はない。膝の人工関節は脱臼することもまずない。飛行機などに搭乗する場合の金属検査に対応するための証明書がある。ただ、最近の人工関節はあまり影響もない。病院での検査で、MRIを利用する場合も影響はない。
徳永 膝の痛みは内臓疾患などと違い、我慢してしまいがち。お二人の話から早めの治療が大切だということが分かった。

誰もが健康になれるまち 「健康創造都市KOBÉ」

「健康創造都市KOBÉ推進会議」は「健康経営の推進」と「誰もが無理なく健康になれる環境づくりの推進」のために、神戸市と約130の企業・団体が共に様々なプロジェクトなどの取組みを進めております。

セミナーのアーカイブ動画はこちらから視聴ください

