

治療最前線 変形性関節症（OA）

霞が関アーバンクリニック 整形外科
石原陽子

「**変形性関節症**」という病気をご存知ですか？

この病気は関節に異常が起こる病気で体のどの関節でも起こります。「**変形性股関節症**」や「**変形性膝関節症**」はこの変形性関節症の代表的な病気です。

この病気は先天性のものと後天性のものがありますが、ほとんどの場合、後天性に発症することが多く、ロコモティブシンドローム（通称“ロコモ”：運動器障害）の代表的な病気の一つです。

病気が進行してしまうと自由に歩くことができなくなってしまいます。いつまでもご自身の足で歩くことができるように日常生活を見直してみましょう。

今回のTORAM NET NEWSはこの「**変形性関節症**」のなかでも特にリウマチや膠原病の患者様に多くみられる「**変形性膝関節症**」についてご説明したいと思います。

変形性膝関節症とは？

変形性膝関節症は、男女問わず誰にも発症する可能性がある身近な病気で、膝関節の軟骨を摩耗してしまい、関節を動かした時に起こる衝撃を本来受け止めて吸収するクッションの役割である軟骨が機能しなくなることが原因です。

この軟骨の摩耗が進んでいくと、関節を動かした時に起こる衝撃を軟骨が吸収することができなくなり、とても強く激しい痛みが起こります。

特に、リウマチや膠原病などの自己免疫疾患にかかっている方は、骨の変形が起こりやすいことからこの病気を併発している方が多くみられます。

なぜ痛みがでるのでしょうか？

痛みが起こりやすい要因としては

◆ 体重増加

太りすぎはこの病気の大きな原因と言われています。人は歩くときに体重の約3倍もの負荷が膝にかかることがわかっています。

例えば、体重50kgの人が歩くときには約150kgの負荷が膝にかかることとなります。

このため、体重が重い人ほど膝にかかる負担が大きくなり、軟骨の摩耗が進んでしまいます。

体重の管理はこの病気を予防するための重要なポイントです。



◆ 姿勢

歩くときや立っているときなどの姿勢が猫背や片側に傾いているというように、日常の姿勢が悪い人は正しい姿勢で歩いている人より膝への負担が大きくなります。

◆ 運動

激しい運動をして膝を酷使している人は、その衝撃の大きさから膝の軟骨に大きな負担がかかるため注意が必要です。

また反対に運動不足は、足の筋力の低下につながります。筋力が低下すると膝の軟骨に大きな負担がかかるので普段から適度な運動をして筋力を維持することも大切です。



◆ 性別

男女問わずに発症しますが、特に40歳以上の女性に多くみられます。

これは、閉経によるホルモンバランスの変化が影響していると考えられています。



どのような症状があるのでしょうか？

◆ 痛み

初期の症状はリウマチとよく似ていて「立ち上がる時」「歩き始める時」「膝に体重がかかりやすい時」などの関節の動かし始めの痛みが特徴的です。これが進むと「歩いている時」「階段昇降」「正座をした時」にも痛みが起こり、動くことが辛くなってきます。

◆ 腫れ

関節に炎症が起こるため、膝の関節に水（関節液）がたまり、膝が腫れて動かしにくくなります。

◆ 動作障害

痛みや腫れのため、「正座」「しゃがむ」「膝を伸ばす」「靴下をはく」などが出来なくなってきます。また、歩き始める時に膝の痛みや太ももなどに筋肉の痛みがでてきます。

治療方法は？



◆ 内科的治療

初期で軽い症状の場合、内服薬や湿布などを使います。また、ヒアルロン酸の注射をすることもあります。しかし、何よりも膝の軟骨の負担を軽くすることが重要なので「体重を減らす」「膝にかかる負担を極力制限する」などの日常生活での注意が大切です。

◆ 機能回復療法

リハビリテーションなどで、太ももの筋肉を強くする運動、膝の運動範囲を広げる運動、患部を温めたりします。また、ロコモティブ体操などの軽い運動や体重などの負荷が膝にかからないプールでの歩行を普段から行うこともお勧めします。

◆ 手術療法

内科的治療で効果がない時に、人工関節置換術などの手術を検討します。ただ、人工関節の耐用年数は15年～20年とされているので、主治医とよく相談をする必要があります。また、術後はリハビリテーションを行って運動機能の回復を行います。

症状を悪化させないためには？

変形性膝関節症の症状を悪化させないためや予防するために、普段から様々なことに注意をして日常生活を過ごしましょう。

1 太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える



2 椅子に座った状態で足をブラブラさせるような「振り子運動」を行う

3 ロコモ体操など軽い運動を普段から心がける



4 膝に体重がかかりにくいプールなどでの水中歩行を行い筋力をつける

5 痛みがあるときは長時間歩くことを控える



6 歩くときに杖などを使うようにして膝への負担を軽くする

7 痛みがあるときは階段の昇り降りを控える
特に階段を降りるときに痛みが強くなるので注意が必要です

8 痛みがあるときは無理に正座をしない

9 体重を減らす



10 クーラーなどで膝を冷やさないように心掛ける



11 洋式のトイレを利用する