



ふれあい曾山医院

兵庫県淡路市志筑1391-9
Tel:0799-62-5566 <http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama>



変形性膝関節症

少しずつ寒さが身にしみる季節となりました。この季節足が痛くて困っている方が多くいらっしゃるかと思います。今回は膝の痛み「変形性膝関節症」についてお話させていただきます。

変形性膝関節症とは膝関節のクッションである軟骨がすり減り膝関節に炎症や変形、痛みを生じさせる病気です。中高年の方に多く、とりわけ50歳以降の女性の方に多く見られます。

変形性膝関節症の多くは筋肉の衰えや肥満、無理な動作など多くの要因が絡み合って膝への負担となり、膝の関節軟骨がすり減って発症します。このように明確な原因が特定できないものを「一次変形性膝関節症」といい、一方けがや病気など原因となるものがはっきりしているものを「二次変形性膝関節症」といいます。

同じ変形性膝関節症でも症状の現れ方や進み方は人によって千差万別です。病気の進行を知る手がかりとして自覚症状があげられます。

●症状

最も早くみられる自覚症状は、朝起きて歩き始めた時の膝の違和感です。初期の症状は膝に力を入れると痛みが生じ、しばらく休むとなくなります。初期症状を放置しておくとうるうらに進行していきます。痛みがはっきりと自覚できるようになり、膝が完全に曲がりきらない、伸びきらない状態が続く、正座やしゃがみこむ等の動作が苦痛になってきます。また、炎症が起きてくるために、膝の周辺が腫れたり、熱

感をともなったり、むくんだりしてきます。膝に水がたまると重だるい感じもでてきます。さらに症状が進むと日常生活に支障が起こるほどの痛みになります。そのため、仕事をする、買い物に行く、旅行に出かけるなどの社会活動が思うように出来なくなります。

●検査と診断

患者さんの歩き方や生活状況の確認、膝の変形、腫れの有無、曲がり具合を診察し、加えてレントゲン写真で骨の変形の度合いを調べます。

●治療法

すり減ってしまった関節軟骨は、もとの完全な形に修復されることはありません。変形性膝関節症の治療は、痛みをとり、膝の曲げ伸ばしの状態を改善して膝の機能を高めることを目的とします。症状の進行度や痛みの程度に合わせて、薬物療法、温熱・冷却療法、運動療法の3つが基本となります。場合によっては外科的療法（手術）を行います。

●日常生活のポイント

痛みが治まってきたら日常生活を見直し、膝への負担を軽くする工夫が大切です。

- | | |
|-------------|----------------------------|
| ①肥満を解消する。 | ④毎日お風呂に入り血行を良くする。 |
| ②運動不足を解消する。 | ⑤サポーターなどを利用して膝を冷やさないようにする。 |
| ③足に合った靴を選ぶ。 | ⑥杖を利用して膝の負担を軽減する。 |

がんばりすぎて症状が悪化したり、長続きしなくては効果がありません。自分のペースで少しずつ毎日の生活に取り入れていきましょう。

(看護師 遠松美智子)



季節性インフルエンザ予防接種のご案内

一般の方

期間: 10月1日より開始
料金: 1回1,680円

65歳以上の方

期間: 10月1日より
12月29日まで
料金: 1回1,000円

