



変形性ひざ関節症



〈診断編〉

加齢とともにひざの軟骨がすり減って関節が変形し、滑膜が炎症を起こして痛みが生じたり、ひざに水がたまったりする病気です。症状として主に3つございます。

- ・ ひざを動かしたときに痛みが起こる
- ・ ひざの曲げ伸ばしがつらくなる
- ・ ひざが腫れる

〈日常生活の注意編〉

変形性ひざ関節症になりやすい人は？

- ・ 女性 一般的な特徴として「筋力が弱い」「肥満傾向」「ホルモンの影響」などが考えられています。
- ・ O脚 ひざにバランスよく体重が乗らず、ひざ関節の内側に負担がかかります。
- ・ 肥満 太っていると、ひざに余分な負担がかかります。また、運動不足が筋力を低下させます。

ひざのための日常生活 4 条

1. ひざを支える筋肉の力を維持しましょう。
2. ひざの曲げ伸ばし（柔軟性）を保ちましょう。
3. 適度な運動を続けましょう。
4. 痛みや腫れが続くときは、早めに診察を受けましょう。

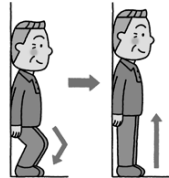


〈治療編〉

変形性ひざ関節症の治療法

「保存療法」

- ・ リハビリテーション 筋力強化訓練、可動域訓練、歩行訓練、物理療法など
- ・ 薬物療法 外用薬、内服薬、坐薬、関節内注射など
- ・ 装具療法 サポーター、足底板、ひざ装具、杖など



「手術療法」

- ・ 関節鏡視下手術
- ・ 高位脛骨骨切り術
- ・ 人工関節置換術



薬物療法の内訳

外用薬	局所の痛みや炎症を抑えるために使われます。皮膚の湿疹やかぶれを起こすことがあるので、塗りすぎ、貼りすぎには注意が必要です。
内服薬	いわゆる「痛み止め」で、炎症を抑える効果のある非ステロイド系消炎鎮痛剤がよく使われます。胃腸障害などの副作用が出る場合がありますので、体調に変化があったときは医師に伝えましょう。
坐薬	内服薬と同様に非ステロイド系消炎鎮痛剤がよく使われます。内服薬と比べて痛みをやわらげる効果が強く、胃腸への副作用が比較的少ないという特徴をもっています。
関節内注射	ヒアルロン酸* ₁ は炎症をやわらげ、痛みを軽減し、関節の働きを改善します。ステロイド剤* ₂ は炎症が強い場合に使われます。

*1 ヒアルロン酸とは？

関節内で骨の働きをなめらかにしたり、クッションのように衝撃を緩和させる働きをしている関節液の主成分です。このヒアルロン酸には次のような効果があります。

- ・ 関節の働きを改善する
- ・ ひざの痛みを軽減する
- ・ 炎症をやわらげる



*2 ステロイド剤とは？

強力な抗炎症作用で炎症を抑えます。一方、軟骨や骨が弱くなったり、感染症などの副作用を起こすことがありますので、十分な注意が必要です。

- ・ 炎症を強力に抑える
- ・ 即効性がある

● ひざの水について

ひざの水は抜いたほうがいいのか？

水がたまると、ひざが腫れて曲げ伸ばしがつらくなり、炎症も治りにくくなります。たまっている水の量が多い場合は、抜く必要があります。

水を抜くと癖になるのでは？

水を抜くからたまるとはではなく、ひざの炎症が持続しているからたまります。治療をして炎症が治れば水もたまらなくなります。

ヒアルロン酸の効果と関係は？

水を抜いてからヒアルロン酸を投与した方が、効きやすいといわれています。

● 関節内注射をした日に控えた方がよいこと

- ・ 入浴を控える
 - ・ 注射したところをもんだり、不潔な手で触らない
 - ・ 急に激しい運動をしない



(看護師 岡崎 博子)

ふれあい曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科 <http://www.hb.dion.ne.jp/~soyama>

志筑1391-9

Tel:62-5566

2015年3月号
(第95号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



藤島 敦子
 棟近 成氏
 西岡 博子
 赤松 陽子
 福井 真巳
 谷岡 尚子
 徳井 幸子