

健康通信

膝の痛みについて



整形外科医師

多和田 兼章

皆さん、膝の痛みでお困りではありませんか？

整形外科においては、膝の痛みは腰痛に次いで多く、お悩みになっている方も多いため、と思われる。

膝の痛みは老若男女を問わず襲ってくるため、悩ましいところですよ。

小児期においてはオスグッド・シュラッター病（お皿の下の脛周囲の痛み）や生まれつき半月板が大きい円板状半月板の断裂（半月板がはさまり、急に膝が動かさなくなる）などがあります。中学生では、靭帯や半月板の断裂など部活動やスポーツ活動中のケガがあります。

前十字靭帯断裂

膝関節内にある靭帯で、スポーツ活動において膝にひねりが加わる動作や相手との

女性に多くみられ、肥満も危険因子です。加齢により、クッションの役割をしている半月板機能が低下し、軟骨が接触することにより、軟骨がすり減っていきます。これにより、動作開始時痛や膝に水がたまるといった症状が出てきます。

鎮痛薬、外用剤、足底板、サポーターなどの装具療法、ヒアルロン酸の関節内注射といった保存治療を行います。運動療法が最も効果があり、膝関節周囲の筋力強化運動（大腿四頭筋：太ももの前、内転筋：太ももの内側、中殿筋：お尻の外側）や後面のストレッチが効果的です。また、体重の減量で症状の緩和が期待できます。

CMなどで紹介されるコンドロイチンは、残念ながら高いエビデンスはなく、内服により症状が緩和する方は続いても良いかもしれません。

以上のような治療を継続しても症状が改善せず、疼痛のため日常生活が困難、スポーツができない、旅行に行けないなど生活の質が低下している方は、手術療法も選択肢となります。

歩行時や体重をかけた時の痛みの場合、高齢の方は人工膝関節置換術が適応となります。傷んだ軟骨を含め骨を切除し、関節面を金属で置換、金属の間に軟骨の代わりをする特殊なプラスチックを挿入し、関節を形成します。リハビリを行い、2〜3週間多くの方が杖を使って階段

昇降ができるようになり、退院されます。また近年人工関節の性能も向上しており、20年の耐用性が期待できます。しかし、走る、ジャンプなど衝撃が加わる動作は人工関節の耐用性を下げる可能性があるため、術後激しいスポーツは控えていただいています。

比較的若年で術後もスポーツ活動を継続したい場合は、骨切り術が適応になります。○脚の方は体重が膝関節の内側にかかるため、骨切り術ではすねの骨を骨切りし、X脚に矯正することで疼痛の改善をはかります。骨切り部は金属のプレートとねじで固定します。術後は松葉杖で歩行訓練を行い、約6〜8週間で松葉杖を外していきます。入院期間は2〜3週間です。

以上述べた疾患だけではなく、痛風、偽痛風（カルシウムが膝に沈着する、痛風の発作のような症状）、関節リウマチなどの関節炎や、腫瘍が原因の場合もあります。また股関節が膝関節痛の原因になることもあり、症状の原因は多岐にわたります。保存治療、手術療法を含め、お困りの方は整形外科にご相談下さい。生活様式に合わせた治療法を相談しながら、治療を進めていきたいと思います。皆さんから膝の痛みがなくなるよう手助けできれば幸いです。

半月板断裂

接触プレーで受傷します。日常生活やスポーツ時に不安感が残るようであれば、自分の膝を使って靭帯を再建する手術を行います。リハビリを行い、スポーツ復帰には1年程度かかります。

変形性膝関節症

膝関節痛の原因として圧倒的に多いのは、中高年における変形性膝関節症です。

