

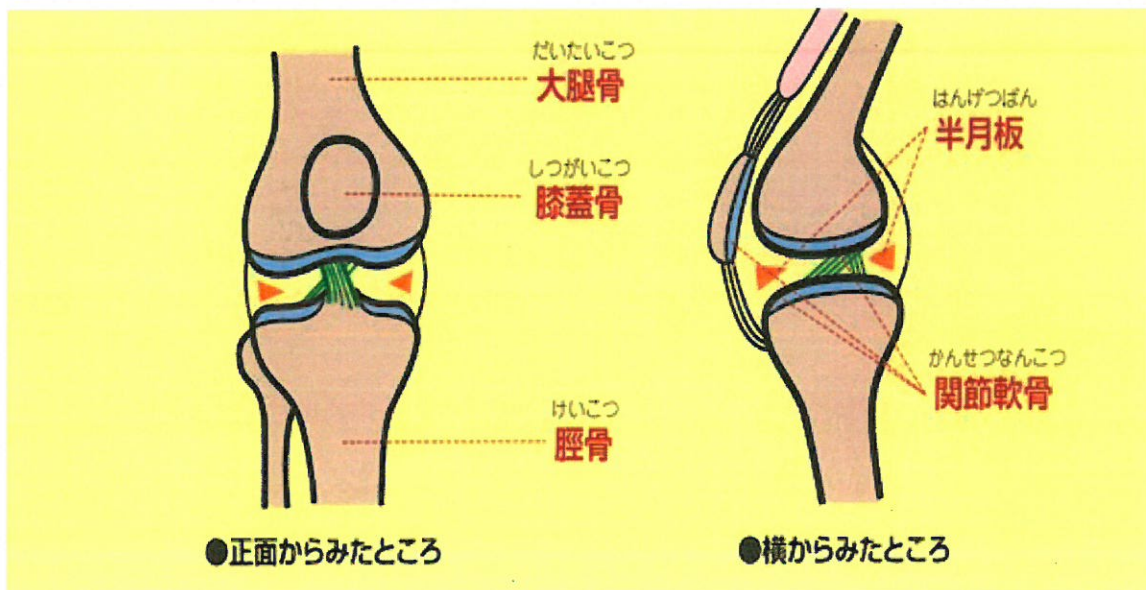
「ひざ痛教室」 - 第2回 - : ひざの構造

副院長の三上です。

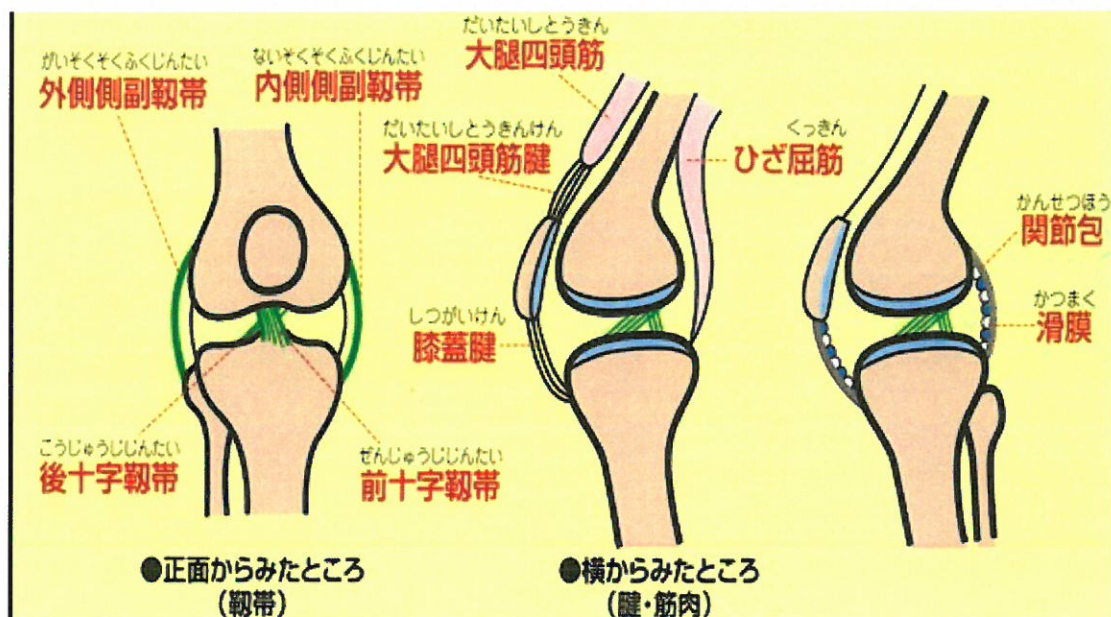
第2回の「ひざ痛教室」です。よろしくお願いいたします。

今回は、ひざの構造についてお話します。

ひざ関節を構成する骨は、ふともも部分の大腿骨、すねの部分の脛骨(けいこつ)、一般にお皿と言われる膝蓋骨(しつがいこつ)の3つの骨から成っています。各骨の接触面はやわらかい関節軟骨で覆われています(青い部分です)。この関節軟骨は厚さ3~4mmで関節にかかる衝撃を吸収し、表面がなめらかで滑りやすくなっており、ひざの動きがスムーズになるようにしています。大腿骨と脛骨の間には、クッションの役割をする半月板があります



ひざには、内・外側側副靭帯、前・後十字靭帯という4つの主な靭帯があり、骨と骨をつないで、ひざを安定化させています。筋肉はひざを伸ばす大腿四頭筋、曲げるハムストリングといわれるひざ屈筋があります。関節は関節包という袋で全体が包まれており、その表面は滑膜という膜で覆われています。この関節包内には1~5mlのヒアルロン酸が主成分の関節液があり、潤滑液として関節の動きをなめらかにしています。この関節液は滑膜から分泌されます。



まとめです。ひざ関節は骨、関節軟骨、半月板、靭帯、筋肉、関節包など様々な組織から構造されています。これらの組織が傷むと、今後の回でお話ししていく、ひざ痛や違和感、屈伸しづらい、ぐらぐらする、水や血が溜まるなどの不具合の原因になります。