

「ひざ痛教室」 - 第3回 - 変形性ひざ関節症①

副院長の三上です。

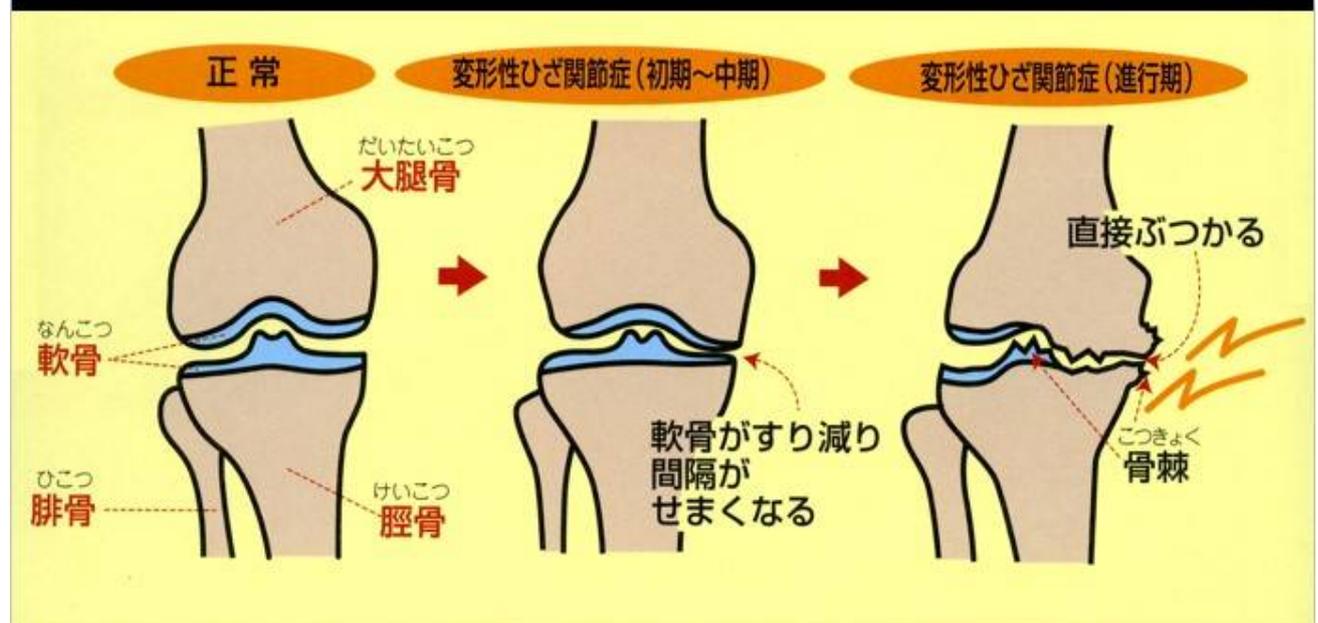
第3回の「ひざ痛教室」です。よろしくお願いいたします。

今回は、中高年のひざの痛みの最大の原因である“変形性ひざ関節症”についてお話しします。

変形性ひざ関節症とは加齢とともにひざの軟骨がすり減り、関節の変形が進行していく病気です。

変形性ひざ関節症とは？

- ・ 加齢とともに軟骨がすり減り、関節の変形が進行
- ・ 炎症を起こし、痛みや水腫が生じる病気



厚生労働省は、日本国内での変形性ひざ関節症の患者数を、痛みなどの自覚症状がある患者数で約 1000 万人、潜在的な患者数（レントゲン診断による患者数）で約 3000 万人と推定しています。自覚症状があっても、病院で治療を受けている人は 2 割程度しかいなく、我慢をしていたり、整骨院などで治療を受けている人がほとんどのようです。

変形性ひざ関節症は、女性の発症が男性の約 2 倍と多いのが特徴です。その理由として、女性は男性よりひざ関節を支える筋力が弱く関節も小さいため、ひざへの負担が大きいことや、閉経後の女性ホルモン低下に伴い筋肉量が減ることなどが挙げられています。

変形性ひざ関節症について

- 日本に3000万人(潜在数)
 - ・痛みあり:1000万人
 - ⇒病院での治療約2割
- 女性が男性の1.5~2倍
- 肥満した中高年女性に多い
 - ・ホルモンの影響
 - ・男性より筋力が弱い



また、ひざは常に体重を支えているため、肥満があるとひざへの負担が大きく、発症しやすくなります。肥満のため関節内にも脂肪が増えるとアディポカインという炎症を起こす物質がより分泌され、変形性ひざ関節症の進行に影響することが分かっています。その他、仕事やスポーツなどによるひざの酷使も発症に影響します。

まとめです。加齢とともにひざの軟骨がすり減って、関節の変形が進行していく“変形性ひざ関節症”は、中高年のひざの痛みの最大の原因であり、その特徴として、女性に多い、肥満の人に多い、仕事やスポーツなどでひざを酷使する人に多いなどが挙げられます。