

「ひざ痛教室」 - 第6回 - 変形性ひざ関節症④

副院長の三上です。

第6回の「ひざ痛教室」です。よろしくお願いいたします。

今回は、“変形性ひざ関節症”の保存治療についてお話させていただきます。

“変形性ひざ関節症”の治療は大きく保存治療と手術治療に分けられます。

変形性ひざ関節症の治療

・保存治療

- ・運動療法(リハビリテーション):筋力訓練など
- ・減量
- ・装具療法:足底板など
- ・薬物療法:内服薬、座薬(鎮痛剤)
外用薬(湿布、塗り薬)
関節内注射(ヒアルロン酸など)

・手術治療

- ・関節鏡視下手術
- ・高位脛骨骨切り術
- ・人工膝関節置換術

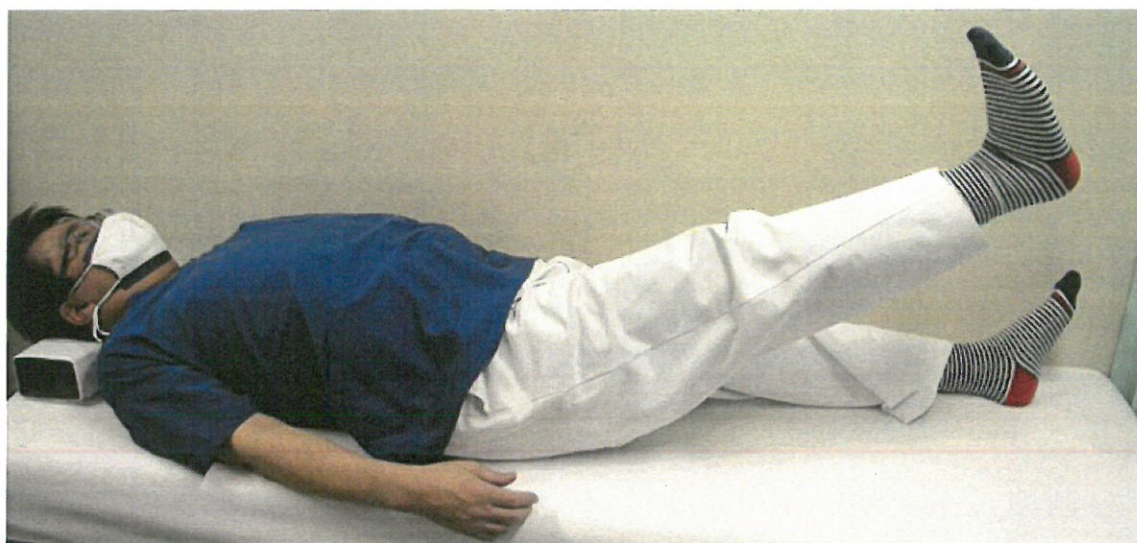
まずは、保存治療が行われます。これは予防も含めた自宅や外来などでの治療のことです。

保存治療の中でも基本となるのは「運動療法(リハビリテーション)」です。ひざ痛のため運動不足になると、ひざを支える筋力が低下し、体重も増えて、ひざへの負担がより増加し、痛みもさらに増すという悪循環に陥ってしまいます。まずは筋力をつけなければなりません。ひざ周囲の筋力訓練はいくつかありますが、ここでは代表的な脚上げ運動(SLR運動)をご紹介します。

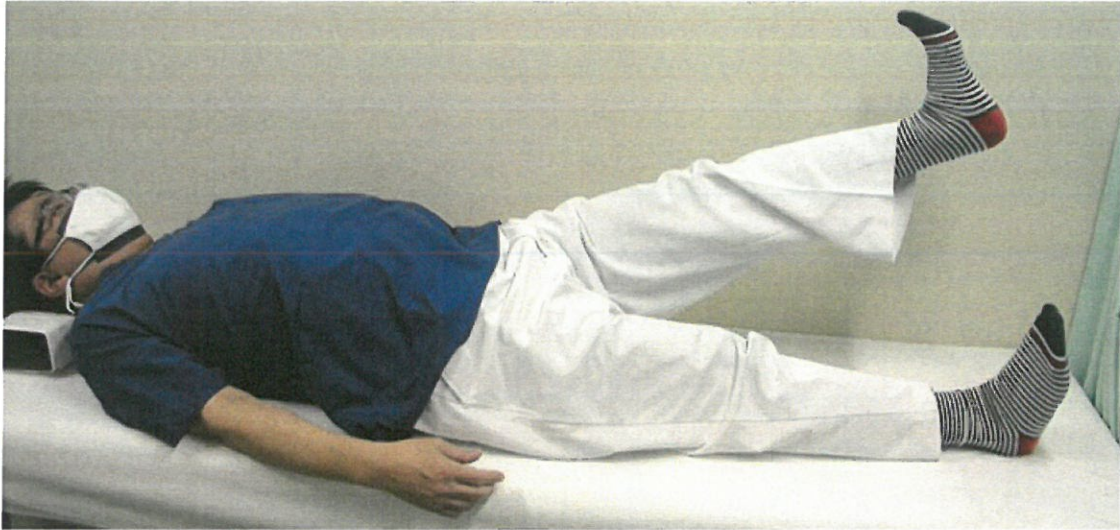
脚上げ運動（SLR運動）



① 仰向けになり、両膝を伸ばします。



② 右脚の膝を伸ばしたまま、ゆっくりと20～30cmほど上げます。5秒ほど静止します。ゆっくり下します。

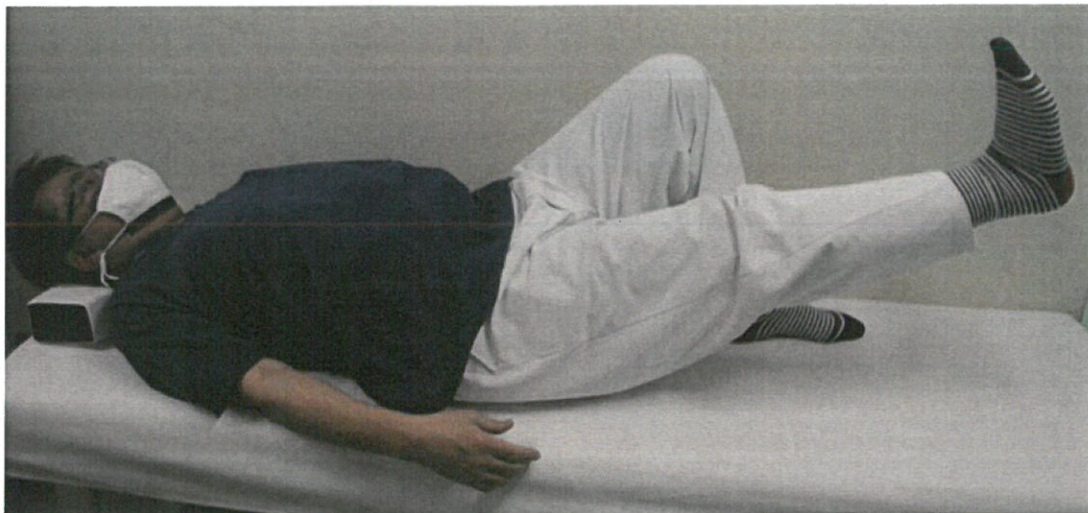


- ③ 左脚も同様に膝を伸ばしたまま、ゆっくりと20～30cmほど上げます。5秒ほど静止します。ゆっくり下します。



- ④ 左右10～20回ずつを1セットとして、1日2～4セット程度行います。

⑤ ⑥腰痛のある人は、反対の脚の膝を立てて脚上げ運動を行います。



(腰痛がある場合)

- ⑤ 脚を上げるときに、逆の脚の膝を立てて行います。
(この場合は、右脚の運動です。)



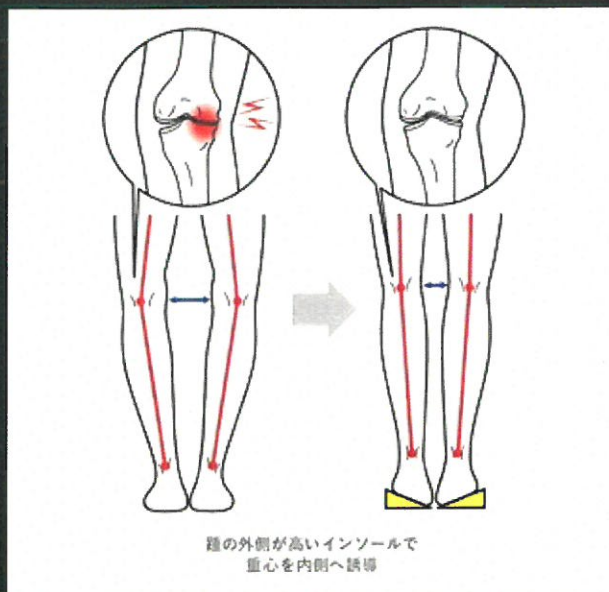
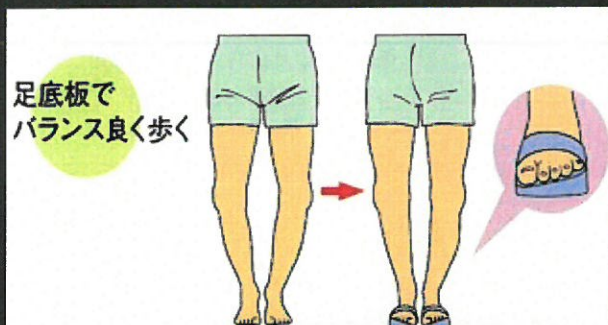
(腰痛がある場合)

- ⑥ 脚を上げるときに、逆の脚の膝を立てて行います。
(この場合は、左脚の運動です。)

この運動を、まずは1~3カ月続けてみてください。最初は痛くても、ある程度続けないと治療効果は実感できません。また、肥満の方は「減量」を併せて行うことが、ひざへの負担を減らす目的で極めて重要です。

「装具療法」の代表的なものとして、足底板(ラテラルウェッジ)があります。簡単に言うと、くつの中敷き(インソール)ですが、かかとの外側を高くすることでO脚を矯正し、痛みや変形の進行を予防します。

・ 装具：足底板（かかとの外側を高くする）



下肢の荷重を内側から外側へ移動させ、
内側の負担を少なくする。



ひざを安定化させるために、直接ひざに着用するひざ装具もあります。これは手術を希望しない患者さんや合併症があり手術ができない患者さんなどによく使用します。

「薬物療法」として、痛みを和らげるための鎮痛薬、湿布などがあり、注射としては、関節の動きを潤滑にするヒアルロン酸関節内注射や、痛みが強い時や水が溜まった時に使用するステロイド注射があります。ステロイドは強力な抗炎症作用を持つため、痛みはかなり良くなりますが、頻回に使用すると、副作用として血糖が上昇したり、軟骨や靭帯などの組織変性が起こることがあるため、注意して使用します。

まとめです。“変形性ひざ関節症”の保存治療として、前述した「運動療法」、「減量」、「装具療法」、「薬物療法」などがありますが、中でも「運動療法」や「減量」が最も基本的で重要なものです。筋力訓練を頑張って続けて行う、食べすぎや甘いものを控えるなど、自分自身の努力が自分自身の症状を和らげる“鍵”となります。