

整形外科

変形性膝関節症の治療

—運動療法から人工膝関節まで—



整形外科 松本 秀男

PROFILE

- 1978年 慶應義塾大学医学部卒業、
整形外科学教室
- 2009年 慶應義塾大学スポーツ医学
総合センター教授
- 2019年 公益財団法人
日本スポーツ医学財団理事長
- 2023年 呉羽総合病院整形外科
2月～ 非常勤医師

2023年2月から、整形外科で膝関節外来を担当させて頂いております。私自身は整形外科医になってから、ずっと膝関節外科とスポーツ医学を担当して来ましたので、整形外科の疾患でも、膝以外の部位の治療は得意ではありません。お許してください。膝関節の疾患はスポーツ外傷など怪我によるものもありますが、圧倒的に多いのが、加齢によって生じる変形性膝関節症です。今回はこの変形性膝関節症についてお話させて頂きます。

【変形性膝関節症】

歳を取ると怪我などをしなくても「歩くと膝が痛い」「階段が辛い」「水が貯まる」などの症状が出てくることがあります。そのほとんどは変形性膝関節症で、長い間、膝が働き続けた結果、軟骨がすり減るために起こります。でも、老化だからと言ってあきらめる必要はありません。20歳の時の膝に戻すことはできませんが、様々な治療法があり、症状を改善することが出来ます。

どのような治療が最も効果的かは症状、診察所見、レントゲン所見、性別、職業、本人の生活様式、希望などをい

ろと考えて決めます。日常生活に支障が出るほど痛みが強い場合には、手術も考えますが、運動療法、薬、装具療法、注射などの手術以外の治療法で十分に対応できることもあります。

どういう時に痛みが出るか、どういう動作に困っているか等、現在の膝の状態を細かく話してみてください。そしてどのような治療を希望するかも話してください。その上で、医学的な判断に基づいて相談しながら治療法を決めていくのが最もよいと思います。

【変形性膝関節症の保存的治療】

まず、変形性膝関節症は加齢に伴う変化ですから、急いで治療しないと手遅れになってしまう様なことはありません。日常生活での症状があまり強くなければ、関節が硬くならない様に良く動かす、筋力が落ちない様に筋トレをする、などで十分なこともあります。但し、運動が嫌いな人もいるでしょうし、他の病気等で出来ない人もいるでしょう。運動は楽しくないと長続きしませんので、若い時にやっていたスポーツを再開したり、新たに始める場合には手軽にできて楽し



め、その人に合った運動を選ぶことが大切です。

日常生活で、時々痛みを感じる程度の場合には、飲み薬や湿布、塗り薬などで対応できることもあります。変形性膝関節症の痛みは関節の炎症によって生じることが多いので、炎症を抑える薬が有効です。但し、飲む薬は胃に負担がかかることもあるので、元々消化器に問題のある人や、飲んでみて「胃がムカムカする」人は避けた方がいいでしょう。最近では炎症にとっても良く効く湿布もありますので、皮膚がかぶれにくい人は試してみたいと思います。



図1：変形性膝関節症に対する装具療法。CB-Brace (CB ブレース) と呼ばれる装具により、膝関節に加わる負担を軽減し、痛みを和らげることが出来ます

膝は体重がかかる関節ですので、歩行などによって体重が加わる度に変形した軟骨が刺激されて、痛みが出る場合があります。そういう時には膝のグラグラを抑える装具療法が効果を発揮します。普通のサポーターは保温程度の効果しかありませんが、変形性膝関節症用の装具は膝に加わる負担を減らし、関節の炎症を起こしにくくすることが出来ます (図1)。

但し、人によってよく効く人とそうでない人がいますので、まず1カ月ぐらい装具の貸し出しを受けて、試してみるの

がお勧めです。呉羽病院では、この装具の貸し出しも行っています。

もう少し痛みが強い人、痛みは結構強いけど他の病気等で手術が出来ない人やしたくない人は、ヒアルロン酸の注射がお勧めです。ヒアルロン酸は軟骨の成分ですが、加齢によって徐々に減ってくるので、これを補充すると軟骨を元気にさせる効果が出ます。また、ヒアルロン酸そのものに炎症を抑える効果や痛みを軽減する効果、更には関節軟骨の動きを滑らかにする効果もあると言われていま

【変形性膝関節症の手術的治療】

症状が強く保存的治療では対処しきれない場合には、手術的治療も考慮します。手術には関節内の傷んだ軟骨や半月板などを内視鏡 (関節鏡) を見ながら掃除する方法、骨を切って、O脚を矯正する手術、傷んだ関節の表面を人工関節に入れ替える方法等がありますが、それぞれ長所と短所があります。

痛みの部位や程度、関節の動き、レントゲン所見などによって効果も異なりますので、どのような手術ができるか、どの程度の効果が得られるか等を相談しながら決めていく必要があります。

また手術を選ぶのは本人、家族の決断

も必要です。「何となく言われたから手術をする」ではなく、「膝の痛みを良くするぞ」という気持ちがあると、リハビリも順調に行きます。

更に、手術も出来るだけ術後の痛みが少なく、早く日常生活に戻れる方法を選択することが大切です。また、手術は様々な設備や機械が必要ですし、入院中の看護、手術前後のリハビリテーションなど多くの課題に対応できる必要があります。呉羽病院では、変形性膝関節症に対し、小さな切開で、出来るだけ術後の痛みが少なくなる方法で人工膝関節置換術を行う「最小侵襲人工膝関節置換術 (図2)」を行っています。一人一人の患者さんが最高の医療を受けられるように準備しています (図3)。



図2：従来の人工膝関節置換術の皮膚切開 (1) と最小侵襲人工膝関節置換術の皮膚切開 (2)。呉羽病院では、小さな切開で、出来るだけ手術後の痛みが少なくなる最小侵襲人工膝関節置換術を行っています



図3：最小侵襲人工膝関節置換術の術前、術後。術前は著しいO脚で、歩行にも介助が必要でしたが、手術によりO脚も矯正され、術後7日目には独立歩行が可能になりました

地域連携支援室

- TEL. 0246 - 63 - 2181 【代表】内線 2161
- TEL. 0246 - 62 - 3178 【直通】
- FAX. 0246 - 62 - 2035
- E-mail renkei@kureha-hosp.com
- <https://www.kureha-hosp.jp/>

- 発行日 令和6年8月
- 発行 社団医療法人呉羽会 呉羽総合病院
〒974-8232 いわき市錦町落合1番地-1
TEL.0246-63-2181
FAX.0246-63-0552
URL <https://www.kureha-hosp.jp/>
- 発行人 田中 稔
- 編集 地域連携支援室