

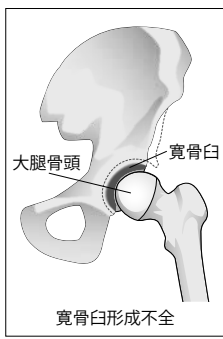
ひざ・股関節の痛み、我慢しないで 専門医に聞く、変形性関節症の今！

年齢を重ねるにつれて増えるひざや股関節の痛み。その代表的な原因のひとつが、関節にある軟骨がすり減っていく「変形性関節症」です。その治療法について、岩堀智之先生にお話を伺いました。

変形性関節症とは？

関節の骨と骨の間でクッションのような役割をしている軟骨がすり減ってしまうことで、痛みや腫れ、動かしにくさが現れる病気です。軟骨は本来、アイスリンクの10倍もツルツルしているともいわれるほど滑らかで、関節がスムーズに動くために欠かせない組織です。しかし、加齢による変化や、肥満、怪我などによって過剰な負担がかかる、徐々に傷んですり減り、やがて骨同士がぶつかるようになります。

ひざの場合、日本人では内側から軟骨がすり減るケースが多く、O脚が進行します。関節が炎症を起こした状態となり、その熱を冷まそうとして水が溜まることもあります。股関節では、大腿骨頭に対して骨盤側の受け皿のかぶりがない「寛骨臼形成不全」が元となり、変形性関節症に進行する例が多いです。進行すると、左右で脚長差が出てくることもあります。



繰り返す痛みや腫れ、違和感がある際には、早めに整形外科を訪ねることが大切です。痛い部分をかばいながら生活が続いていると、反対側のひざや股関節、他の関節にも負担がかかり、状況が悪化しかねません。

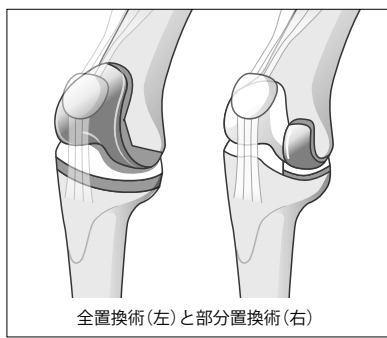
どのように治療を進めますか？

まずは関節への負担を減らすための生活指導を行うほか、内服の痛み止め、外用薬などで痛みを抑えます。ひざの場合はヒアルロン酸の関節内注射や足底板の使用も有効です。関節を安定させるための筋力トレーニングやストレッチにも取り組みます。歩行や階段の上り下りで関節にかかる負担は体重の数倍となるため、過体重の方は1〜2キロ減量するだけでも、痛みが和らぐことがあります。保存療法にしっかりと取り組む

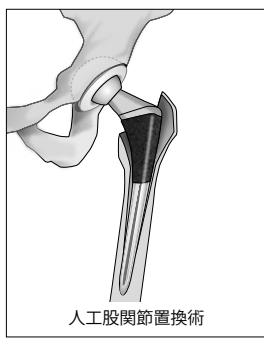
ことで症状が改善するケースは多いです。それでも痛みが続く、患者さん自身が「なんとか良くしたい」「もっと活動的に暮らしたい」と考える場合は、手術が次の選択肢となります。変形の進行度が中期くらいまでであれば、関節内で擦り切れた軟骨などを取り除く「関節鏡視下手術」、骨を切って体重のかかる位置を調整する「骨切り術」が適応となります。それ以上に進行している場合は、「人工関節置換術」を考えます。

人工関節の手術について詳しく教えてください。

人工関節置換術は、傷んだ関節の骨の表面を削り、人工物に置き換える手術です。ひざでは、関節全体を置き換える「全置換」と、傷んでいる片側(日本人の多くは内側)だけを部分的に置き換える「部分置換」があります。



近年、患者さんの体への負担を抑えた手技がさまざま開発されています。筋肉の間からアプローチし、組織をなるべく傷つけない「筋腱温存手術」が一般的になったことで、手術後の痛みが軽減され、その後のリハビリや回復も進みやすくなりました。



また、「ナビゲーションシステム」など手術を支援する技術の導入により、人工関節を設置する角度や位置を精緻に調整できるようになりました。正確な設置は、手術後の安定性を高め、人工関節を長持ちさせることにつながります。加えて、人工関節そのものの素材やデザ

インが改良されたことでも耐用年数が大幅に伸び、50代など比較的若い患者さんでも適応になるケースが増えています。

ただし、手術には感染症や静脈血栓症などのリスクもあります。それを踏まえて、主治医とよく話し合った上で判断することが重要です。

手術後の生活で気をつけることはありますか？

日常生活において特に制限はなく、理想は「手術をしたことを忘れてしまうくらい自然に生活できる」ことだと考えています。手術後に痛みや違和感があるようなときは、早めに病院を受診してください。症状がなくても定期検診は非常に大切で、年に一度はレントゲン検査などで人工関節の状態を確認します。

運動については、散歩など無理のない範囲で体を動かすことが大切です。特にプールでの水中歩行がおすすめです。またゴルフやテニスなどは問題ありませんが、コンタクトスポーツをやりたいときは主治医と相談した方が良いでしょう。

関節の痛みに悩んでいる方へ

「手術を勧められるのでは」と心配で受診をためらう方もいると思います。しかし実際には、手術をしなくても症状が改善するケースが大半です。大きな問題がないと分かれば安心して日常生活を送れるようになります。仮に異常があったとしても、早く見つかればそれだけ治療の選択肢が広がります。気になる症状があれば、まずは気軽に専門医を訪ねてください。



岩堀 智之 先生

医療法人徳洲会 東京西徳洲会病院 整形外科 部長
日本整形外科学会認定整形外科専門医・リハビリテーション医・リウマチ医・脊椎脊髄病医・脊椎内視鏡下手術技術認定医・日本脊椎脊髄病学会認定指導医・厚生労働省認定臨床研修指導医・ICD制度協議会認定 感染制御医・日本人工関節学会認定医

