

下肢関節（膝・股）の痛みに注意！ 中高年に多い変形性関節症

健康エクспレス No. 47

膝や股関節に痛みを感じるようになった方はいらっしゃいませんか？ 治療せずにいると関節自体がゆがんでしまう場合があるので注意が必要です。今回は中高年の方に起こりやすい変形性関節症についてご紹介します。

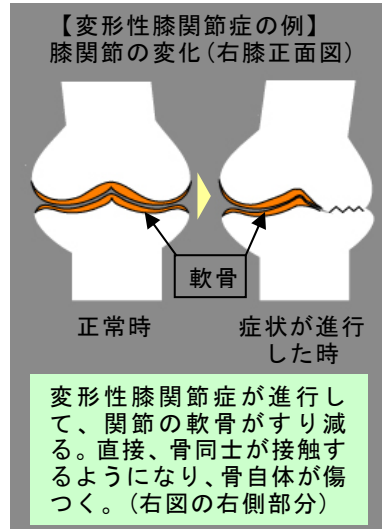
その痛み 変形性関節症では

(1) 関節につらい痛み

体を支える膝や股関節の痛みを訴える中高年の方が多くなっています。関節には軟骨があり、運動の際に骨同士が直に接することを防いでいます。この軟骨は加齢に伴い、すり減ってきます。さらに症状が進行すると、骨同士が直に接する状態となり、関節表面の骨が徐々に傷つきます。また人体の修復機能が働くことによって、場合によっては骨棘(こっきょく)という異常な骨が関節に生じてしまうこともあります。膝の場合には半月板が損傷することもあります。このような関節の損傷や変形に伴い、痛みが生じる病気が変形性関節症です。

(2) その原因は

この病気は次のような発症の原因が考えられています。①加齢が中心的な要因のもの、②外傷や炎症などに引き続いて発症するもの、③生まれつきや誕生後に生じた関節の異常によるもの、などです。膝関節の場合は①が多く、股関節の場合は③が多くなっています。また、変形性関節症は女性ホルモンとの関係があるため、女性の方に多いという特徴があります。特に閉経期・閉経後は関節の変化に注意が必要です。



変形性膝関節症と変形性股関節症の症状

(1) 変形性膝関節症の症状～徐々に進行する痛み

初期症状としては、膝がこわばったり、歩きづらいつと感ずる程度ですが、病気が進行すると歩行時に痛みが現れてきます。また、階段の昇り降りが困難になります。膝に水が溜まることもあります。さらに末期症状では、歩行困難となり、立ち上がれなくなります。トイレに行きづらくなるなど、QOL(生活の質)の低下が生じます。

(2) 変形性股関節症の症状～若い方でも注意が必要

変形性股関節症は、生まれつきや子供の頃に①股関節のずれ・はずれが生じた、②大腿骨を支える骨盤の臼蓋(きゅうがい)という部分が正常に形成されなかった、という原因によるものがほとんどです。これらにより成長の過程で股関節の損傷が徐々に起こり、若い方でも変形性股関節症になることがあります。長時間歩いた後や運動後に、お尻(臀部「でんぶ」)・股関節・大腿部に痛みが生じることから始まります。この症状が5～10年と続くうちに、股関節の状態が徐々に悪化して、日常的に痛みが生じるようになります。さらに股関節の変形が進行するにつれて股関節の動きが悪化し、歩きにくくなる、股が開きにくくなるなどの影響が現れます。



診断と治療方法は

(1) 診断はどのように行うか

まずは、問診により症状の聞き取りを行います。引き続き、視診と触診により関節の状態を確認します。エックス線撮影により、骨の状態も確認します。

(2) 治療法は

変形性関節症では治療による完治がほぼ困難とされています。治療法は右表のように①保存療法(症状が軽い方を中心として症状の進行を遅らせる治療)、②手術療法(保存療法では日常生活に支障がある方への治療)があります。手術に際しては関節の状態と手術の効果、術後の影響やリスクを十分検討する必要があります。

(3) 予防法は

基本は膝や股関節を酷使しないこととなります。運動の時は準備運動をしっかりと行い、関節に過度の負担がかかるスポーツは控えるべきです。肥満も膝や股関節に負担がかかるので標準体重を維持しましょう。

保存療法	運動療法(筋力強化の運動)
	薬物療法(内服薬、外用薬)
	装具療法(矯正装具など)
	温熱療法(保温・加湿)
	食事療法(減量の取組)
手術療法	(膝)関節内注射(ヒアルロン酸)
	骨切り術
	人工関節置換手術
	(膝)関節鏡下手術
(股)臼蓋形成術、固定術	

皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL: 03-3582-4511