

膝の痛み、我慢をしないで相談してください。 治療方法について詳しく紹介します。

階段の上り下りに膝が痛い……、それは「変形性膝関節症」かもしれません。
変形性膝関節症は、早期に対応するほど様々な治療を選択できます。
症状と治療方法について、小林先生にうかがいました。



膝の痛みの原因について 教えてください。

中高年の膝痛の原因の一つに「変形性膝関節症」が挙げられます。年齢による体重の増加や筋力の低下により膝関節への負担が増すこと、また、外傷や膝をひねったことで膝関節の軟骨に傷がつくことなどをきっかけに軟骨がすり減って徐々に変形し、椅子から立ち上がる時や階段の上り下りの際に痛みを感じるようになります。軟骨の減少がさらに進行して骨と骨が擦れ合うようになると痛みを伴い、生活に支障が出る可能性があります。

患者さんの特徴について 教えてください。

コロナ禍によって外で活動することが少なくなり、膝周辺の筋力が落ちてきていると感じます。逆に膝が痛くて引

きこもりになるケースもあります。痛みが強くなると動くのが億劫になり、筋力はどんどん落ちる、そうした悪循環になっている方も見受けられます。

患者さんとお話すると、「またゴルフをやりたい」「ガデニングや日曜大工を楽しみたい」と希望される方が多くいらっしゃいます。また、「友人や家族と旅行を楽しみたい」という声もよく聞きます。膝が痛い歩くのが遅かったり階段がつかたたりします。例えば旅行先で「私は待っているから行ってきてください」という悲しい思いは誰もしたくないでしょう。もし、かかりつけのクリニックや整形外科などで治療をされても痛みが取れない方、膝の状態が良くなったり悪くなったりを繰り返す方は、専門医に相談することをお勧めします。

変形性膝関節症にはどのような 治療方法がありますか？

があります。そこで、手術中に痛み止めのブロック注射を行うカクテル療法を施すことで、術後の痛みを大きく軽減することが出来ます。

手術後のリハビリや 生活について教えてください。

手術の翌日から全体重をかけて膝を曲げる練習を行っていきます。リハビリ専門医の指導のもと、器具を使って膝を曲げる練習や歩行訓練、足上げ体操などの筋力トレーニングで膝の機能回復を目指します。入院期間は2週間〜3

変形が初期の段階であれば、まずは運動療法、痛み止めの薬、ヒアルロン酸注射などの保存療法を勧められています。特に重要なのが運動療法です。簡単なのはウォーキングですが、痛いのを我慢してまで歩くことは関節の軟骨に負担をかけますから絶対にやめてはいけません。まず10分から始めて毎日根気よく続けることです。他にも、足上げ体操や膝に負担の少ない水中ウォーキングなどで大腿の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることはとても有効です。こうした保存療法でも症状が改善されないなら手術を考えるべき状況と言えます。

変形性膝関節症の手術について 詳しく教えてください。

個人的には「人工関節置換術」を推奨しています。最近では、素材的にも技術的にも向上し、特に軟骨の役割をするポリエチレンは抗酸化性と耐摩耗性に

週間程度で、定期的な診察も必要となり、半年に1回はレントゲンチェックを行います。

手術後の回復具合は、患者さんの元の膝関節の状態によって異なります。例えば、変形性膝関節症の末期症状だった方は、周囲の筋肉や靭帯が硬くなっているケースが多く、膝の痛みはなくなりませんが、若い頃のような可動域に戻るのは難しく、若いうちの可動域に痛みを我慢し、不自然な姿勢を続けたことで腰や股関節にも問題を起しているケースも見受けられます。そう

優れた素材に進化しています。耐用年数も15年から20年以上に伸びたとの報告もあります。摩耗度が少なくなったことで、山登りやゴルフなどのスポーツもできるようになりました。実際、欧米ではスポーツをするために手術をするケースがよく見られます。軟骨のすり減りが軽度で周りの靭帯

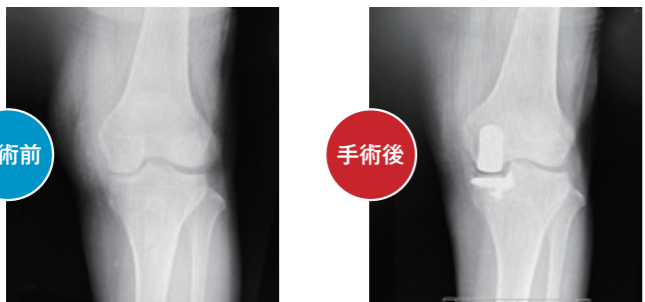
などが正常であれば、膝関節の片側だけを人工のものに置き換える「単関節置換術」が可能です。傷口が5センチから7センチと小さく、手術後も早期に社会復帰することが出来ます。

膝関節症の症状が進行した場合は、膝関節の両側を置換する「全人工膝関節置換術」が可能です。手術は膝の真ん中を10センチから12センチほど切開し、すり減った軟骨や骨を削って人工関節に置き換えます。手術時間は片足で1時間半ほどです。欠点としては、傷口がやや大きいため手術後に痛みが出る場合

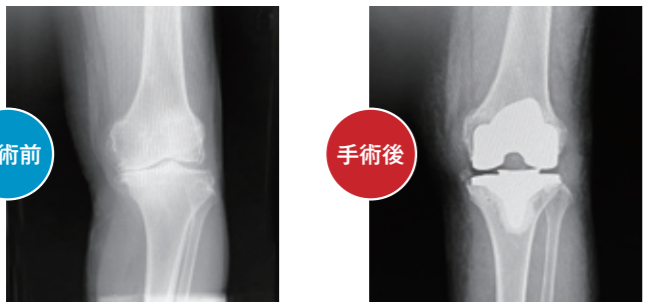
人工関節置換術は、膝の痛みを取り除き、生活の質を改善するだけでなく、歩く姿を美しくしてくれます。「きれいに歩くようになったね、と驚かれました」「ヒールのある靴が履けるようになって、おしゃれを楽しむようになりました」と喜ばれる患者さんの声を聞きます。もし膝に痛みを感じていたら、我慢をせず、専門医に相談してください。膝の状態を客観的に判断してもらって、改善に向けたアドバイスを受けてください。私も整形外科医として、皆さんの健康寿命を延ばしていけるようお手伝いをしたいと思います。



人工膝単関節置換術 (UKA)



人工膝全置換術 (TKA)



●医療費について

人工関節置換術は健康保険が適用されます。かかった医療費のうち、医療費制度で定める窓口負担割合に応じて1割から3割が自己負担となります。また、高額療養費助成制度として1ヵ月毎の自己負担限度額が定められています。入院費用には、手術治療費・入院費・看護費・室料・食代などが含まれます。患者様が支払う費用は、保険の有無、種類、診療内容、入院期間などによって異なります。高額療養費制度の対象になりますので、申請を行えば収入に応じた自己負担分が後で還付されます。

●治療内容および診療報酬点数

人工関節が適用となる症例の場合には、「人工関節置換術」。
K082 人工関節置換術(肩・股・膝) 37690点

●リスクや副作用について

骨セメント使用による血栓リスクや、術後感染のリスクがあります。また金属アレルギーの症状が出る場合もあります。

提供：ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
デピューシンセス事業本部
ジョイントリコンストラクション ビジネスユニット
<https://www.depuyorth.com/>