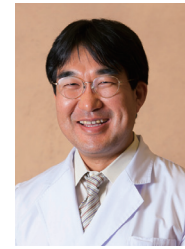


加齢とともに感じる膝の痛み。状態を把握するためにも、我慢せずに専門医へ相談をしましょう

超高齢化社会を迎えた昨今。加齢とともに低下していく体の運動機能を維持することが、健康的な日々を送るための重要課題となっています。中でも膝の疾患に悩まされている高齢者は多いといわれています。そこで今回は、膝の疾患とその治療法などについて、桑園整形外科理事長・院長の東裕隆先生に話を聞きました。

教えてもらったのは…



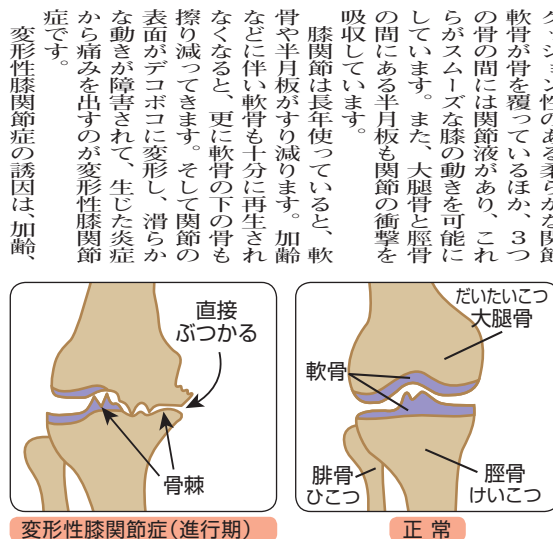
桑園整形外科
理事長・院長 東裕隆先生
1992年北海道大学医学部卒業後、市立札幌病院救急部、北海道大学医学部整形外科医局などを経て、市立札幌病院整形外科副院長に。2007年桑園整形外科を開院。日本整形外科学会認定整形外科専門医。

Q1 年齢を重ねると「膝が痛い」という人が多いと聞きますが？

膝疾患を抱える人は、男女問わず年齢が高くなるとともに増加しています。現在、50歳以上の国民で、レントゲン所見上、変形性膝関節症にかかっている人は2400万人で、これは2人に1人の割合といわれています。さらに、痛みを有する患者は820万人で、割合に直すと6人に1人、特に女性の自立した生活を維持するためには、変形性膝関節症の予防が重要数となっています(2007年)。

Q2 「変形性膝関節症」について詳しく教えてください

膝の構造は、大腿骨(太ももの骨)、脛骨(すねの骨)、膝蓋骨(お皿)の3つの骨が組み合わさってできています。すねの骨の上を太ももの骨が滑り転がることにより、曲げ伸ばしができますが、クッション性のある柔らかい関節軟骨が骨を覆っているほか、3つの骨の間には関節液があり、これらがスムーズな動きを可能にしています。また、大腿骨と脛骨の間にある半月板も関節の衝撃を吸収しています。



変形性膝関節症(進行期) 正常

変形性膝関節症の誘因は、加齢、肥満、筋肉の衰え、肉体労働、骨質や遺伝、スポーツなどによる膝への負担、膝周辺の外傷、足に合わない靴やハイヒールをはき続けるなどが挙げられます。

Q3 変形性膝関節症の治療法にはどんなものがありますか？

大きく分けて、手術をせずに進行を遅らせたり、症状を緩和させたりする保存療法と、人工膝関節置換術などの手術療法の2つがあります。

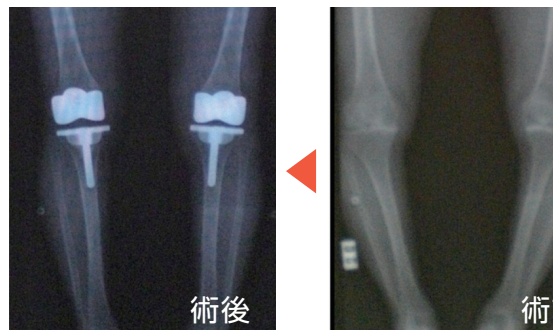
保存療法には、減量(肥満傾向の人)、日常生活動作の指導、装具療法、薬物療法、リハビリ(筋力をつける)などがあります。減量は、「分かってはいるけれど難しい」という人が多いのが実情です。ラクをして痩せることはできず、食事療法と運動を組み合わせて、食生活と運動を組み合わせなければ痩せられません。また、日常では膝に悪い動作(正座、あぐら、しゃがむ、過度の階段昇降、過度な運動など)をしないことも大切です。装具療法では、杖(つえ)、サポーター、足底板(外側が高く、靴の中敷き「足底板」など)を使うことで、膝への負担を減らすことが効果的です。



外側が高く、靴の中敷き「足底板」を後ろから見た写真

Q4 人工膝関節置換術について詳しく教えてください

人工膝関節置換術とは、変形性膝関節症などによって膝関節の表面を取り除いて、人工膝関節に置き換える手術です。人工膝関節置換術のメリットとしては、痛みから解放される、足の形がまっすぐになる、他の手術療法より入院期間が短いことなどがあげられます。人工膝関節置換術は痛みを取り除くことを目的とした手術です。

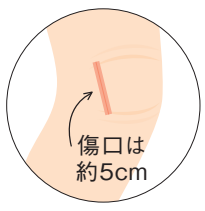


人工膝関節置換術を受けた患者さんのレントゲン写真。術前と術後だと足の形がまっすぐになっているのが分かります(写真は東先生提供)

Q5 もっと負担の少ない、患者さんにやさしい手術方法がありますか？

患者さんの体の負担をできるだけ軽減する手術方法として、最小侵襲(しんしゅう)手術(MIS)という手術方法があります。この手術方法では、皮膚切開を出来るだけ小さくし、筋肉や皮膚等への負担を軽減することで、手術後の痛みを極力減らし、早期社会復帰につなげることを可能にします。

具体的には、従来の縦に10~15センチ切っていたものを5センチから筋肉も切っていたものを5センチほどの切開で行うというもので、術後、数日で歩けるようになり、早期回復が期待できます。入院期間も通常は1~2カ月ですが、最小侵襲手術の場合は2~3週間程度で退院することが可能となります。ただし、最小侵襲手術はごく一部の病院で行っていません。



Q6 手術後の様子やリハビリ、普段気を付けることを教えてください

手術後、痛みが軽減され、これを保つためには、できるだけ早い段階で活動ができるようにならなければならない患者さんもたくさんいます。しかし、手術をすれば終わりというわけではありませぬ、関節は常に使うものなので、手術後すぐに痛みがゼロになるわけでもありません。膝を曲げ伸ばしする際には、膝の裏側に痛みが伴うことが多く、手術後のリハビリは、日常生活では膝のための筋肉トレーニングやエクササイズを翌日から始めます。適切な可動域、欠かさないことが大切です。

Q7 治療に保険は適用されますか？

人工膝関節置換術には公的医療保険が適用されますが、さらに高額医療費制度(年齢や所得に応じて所得区分が一般の場合、高額医療費で、1カ月間に負担する医療費の上限が定められており、これを超過する分が保険から支給される制度により負担は4万4400円程度)の対象にもなります。自己負担額は、加入している保険証の団体の対象にもなります。自己負担額は、加入している保険証の団体の対象にもなります。

Q8 「膝が痛い」と感じている人へ一言

もし、普段診てもらっている整形外科医が、膝の痛みを訴えているのであれば、その先生と長く付き合い合っているのが良いと思います。「痛い」と思ったら、「気のせい」「大丈夫」と我慢せずに必ず信頼できる医師に相談をしましょう。また、先生から診断結果を聞くときは、できるだけ家族と一緒に話を聞くようお願いいたします。自分一人だと、

