

変形性膝関節症の治療法をわかりやすく解説

膝の痛みを抱えてませんか？

膝関節は人間の体で最大の関節です。歩行では体重の3倍、階段では5倍の負荷がかかります。膝の痛みの原因はさまざまですが、中高年の方は変形性膝関節症で悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。変形性膝関節症とは、関節の軟骨がすり減り、痛みを起す疾患です。その原因は遺伝的要因や環境的要因などさまざまですが、①疼痛、②腫れ、③変形、④動きの制限などの症状が見られます。変形性膝関節症の治療は大きく分けて、保存療法と手術療法に分けられます。順を追って見ていきましょう。



正常



変形性膝関節症

私たちがナビゲーターを務めます 担当科/整形外科

ふかわ たいすけ
府川 泰輔 先生

富里市出身、成田高校卒業です。
生まれ育った地元の皆さんの健康を守ることで地域に貢献したいと思い、日々診療しています。



ほし ひろこ
星 裕子 先生

東京都出身です。
患者さんが膝の痛みから解放されて元気になるってほしいという思いで診療しています。



保存療法

保存療法とは、体重コントロール(減量)や装具(サポーター等)によって膝への負担を減らしたり、薬によって痛みや炎症を抑える治療法です。また、リハビリテーション(運動)によって痛みを軽減し変形の進行を予防する方法もあります。

- 生活指導(体重コントロール)
- 装具(サポーターなど)
- 薬(内服、注射)
- リハビリテーション(運動)

ワンポイントアドバイス

Q サプリメントは効果がある？

A サプリメントの効果は医学的に全く実証されておらず、病院では処方していません。

Q 水を抜くと癖になる？

A 水がたまる原因は炎症を起こしているためです。
癖にはなりません。



まだまだありますこんな治療法 >>>

PRP治療(Platelet-Rich Plasma多血小板血漿)

PRP治療は自分の血液(血小板)を使った再生医療^(※1)で、組織の修復作用や細胞を増殖する効果があります。

採血した血液を遠心分離し、約1mlを患部に注射します。作製時間は約10分程度です。副作用や日常生活の制限などは基本的にありません。但し、注射後2、3日間は激しい運動をお控えください。PRP注射の効果や注射の回数については患者さんごとに異なります。

(※1)再生療法とは、「細胞の力」を使って失った機能を取り戻す医療です。

こんな症状の人が
PRP治療に適しています



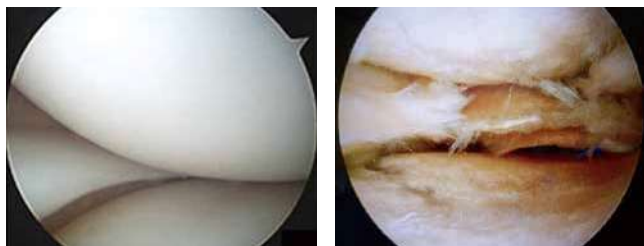
手術療法

代表的な変形性膝関節症の手術療法は、
①関節鏡手術、②骨切り術、③人工関節置換術(UKA、TKA)があります。

①関節鏡手術

関節鏡手術とは、膝の関節の中に小さな内視鏡を入れ、関節内のゴミ(骨や軟骨のかげら)や、バサバサになった半月板や骨棘(こつきょく=骨のトゲ)などを取り除く手術です。

メリットは体への負担や痛みが少なく、早期の回復が見込めます。デメリットは、根本的な治療ではなく、あくまでも関節内のゴミを取り除く手術なので十分な効果が得られない場合や、すぐに症状が再発する場合があります。



正常

変形性膝関節症

Q 什么样的人が関節鏡手術をするの？

- 膝の中のゴミや切れた半月板が引っかかって痛む人
- 軟骨はそこまですり減っていない人
- 膝関節の炎症が強い人

②骨切り術

骨切り術(HTO)とは、膝関節近くで脛骨(けいこつ=すねの骨)の骨切りを行い、O脚を矯正し、まだ軟骨の状態の良い外側関節に荷重を移行し、症状を改善する手術法です。

メリットは自分の骨と関節が残る点です。骨癒合後は活動の制限もなく、好きなだけスポーツをしていただいても構いません。また、O脚が治り、ややX脚となります。加えて、膝の中はほぼ触らない手術ですので、もともと膝の曲げ伸ばしに問題のない方は術後も影響がありません。

デメリットは術後すぐには全体重をかけられない点、骨癒合後までに時間がかかる点、骨癒合後に金属プレートを抜く手術がある点などです。(金属が体内に残らない点はメリットです)



【左】術前。内側の関節に荷重がかかっている。【右】骨切り術後。荷重が外側に移行した。

Q 什么样的人が骨切り術をするの？

- 若い人(活動性の高い人)、今後もスポーツをやりたい人
- O脚の人
- 軽度~中等度の変形性膝関節症の人
- もともと膝の曲げ伸ばしがしっかりできる人

③人工関節置換術

人工膝関節単置換術(UKA)は、内側か外側のいずれか片側だけを人工関節に置き換えるのに対し、人工膝関節全置換術(TKA)は、膝全体(内側と外側両方とも)を人工関節に置き換える手術です。

人工関節のメリットは手術翌日から立って歩くことができます。また、悪いところが人工関節に置き換わるので痛みが取れます。更に、人工膝関節全置換術(TKA)では、膝がまっすぐになります。以前は大手術と言われていましたが、当院では1時間から1.5時間で終了する手術です。(一般的には2~3時間)

片側のみの場合では輸血はほとんど必要ありません。術中に膝の中に痛み止めを注射するため、翌日まで全く痛みのない方もいます。デメリットは、術後曲げ伸ばしが硬くなる可能性がある点、人工関節がすり減ったり、ゆるんだり、ばい菌が入ると入れ替えが必要になる点です。一般的に15~20年もちますが、若い方や体重の多い方は短期で入れ替える場合もあります。



人工関節単置換術(UKA)



人工関節全置換術(TKA)

Q 手術した後のスポーツは？

できるスポーツ

- ゴルフ
- ゲートボール
- 水泳
- ダンス

できないスポーツ

- ジョギング
- テニス
- サッカー
- バレーボール

Q 什么样的人が人工関節置換術をするの？

- 変形し始めている人
- 膝の動きが悪くなってきた人
- 60歳以上の人
- 日常生活に支障がある人

まとめ

保存治療で痛みが続くときは手術も検討！
我慢をしないで病院受診を！



当院の医師が鋭く解説！



当院の医師が出演し、さまざまな病気の治療法をわかりやすく解説する健康番組「健康ゼミプラス」が、成田ケーブルテレビで絶賛放映中。“あなたの知識に健康にまつわるアレコレをプラス”のキャッチコピーのもと、健康に関する

さまざまな情報を提供しています。ご覧いただき、日々の生活にお役立てください。

放送局/成田ケーブルテレビ

放送時間/8時30分~・16時30分~(1日2回毎日放送)