

あなたのひざの健康のために知ってほしい

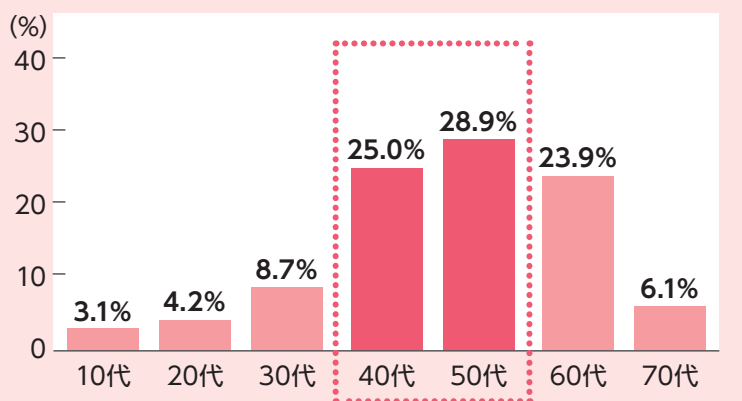
変形性ひざ関節症

監修：一般社団法人日本臨床整形外科学会 顧問
医療法人社団整秀会田辺整形外科医院 理事長

田辺 秀樹 先生

ひざの痛みや違和感は、
40代～50代で感じはじめる人が
多いようです。

ひざの痛みを感じはじめた年齢



科研製薬株式会社・生化学工業株式会社：「ひざの痛みと対処法に関するアンケート調査」より
(有効回答=800) (2012)



こんなひざの症状はありませんか？

- 歩きはじめる時に痛い
- 正座がしにくい
- 立ち上がる時に痛い
- ひざの内側を押すと痛い
- 階段の上り下りの時に痛い
- ひざに水がたまってはれる

あなたの
ひざの状態を
チェック！

これらは変形性ひざ関節症の初期症状の可能性が
あります。あてはまる症状がある場合は、
早めに医師に相談しましょう。

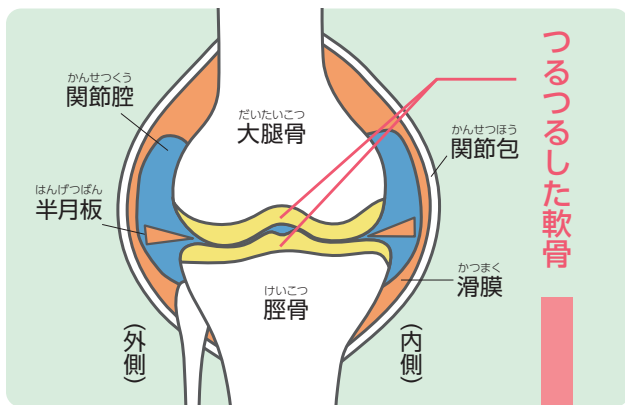
Q1

どのような病気ですか？

A

加齢や肥満、太ももの筋力の衰えなどが原因でひざ関節の軟骨がすり減り、関節に炎症や痛みが生じる病気です。なお、一度すり減った軟骨は元には戻らないと言われています。変形性ひざ関節症は中高年や女性に多いのも特徴です。

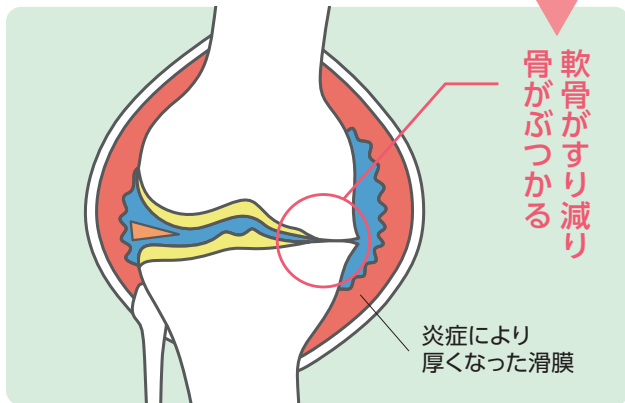
正常なひざ関節



正常な関節の表面は弾力性に富みつるつるした軟骨で覆われています。軟骨は衝撃を吸収し、関節腔を満たす粘り気のある関節液が関節のスムーズな動きを可能にしています。

加齢、肥満、
太ももの筋力の衰え、
過去のケガなど

変形性ひざ関節症



滑膜の炎症が進むと、ひざに水（関節液）がたまることがあります。力のかかる部分の軟骨がすり減ってなくなると、骨と骨が直接ぶつかりひざ関節が不安定となる結果、強い痛みが生じたり、ひざが変形します。

軟骨の弾力性と関節液の粘り気を保つ“ヒアルロン酸”

ヒアルロン酸は、軟骨と関節液の成分の1つです。加齢などによりヒアルロン酸が減少すると、軟骨はすり減りやすくなります。

Q₂

どのような症状がありますか？

A

主な症状はひざの痛みやはれです。病気が徐々に進行し、痛みなどの症状が悪化すると、ひざの曲げ伸ばしが不自由になったり、ひざ関節が変形し、歩行が困難になることもあります。



初期

歩きはじめや立ち上がりといった動作開始時、階段の上り下りなどにひざが一時的に痛むようになります。しばらくすると痛みがなくなる場合がほとんどです。



中期

痛みが続き、正座や階段の上り下りが苦痛になってきます。ひざが動かしにくくなり、炎症でひざの周囲がはれたり水がたまることもあります。



進行期

強い痛みが続き、ひざ関節の変形（O脚）が進み、ひざを真っすぐに伸ばせなくなります。歩くことが困難になるなど、日常生活に支障が出てくることもあります。

Q3

どのような治療法がありますか？

保存的治療

生活改善

ひざに負担をかけないような日常動作や適正体重を心がけましょう。

▶▶ 詳細は7頁へ

運動療法

太ももの筋肉をきたえてひざ関節の安定性を高めたり、ストレッチでひざ関節の動く範囲を広げるなど、ひざにかかる負担を軽くすることができます。

▶▶ 運動の詳細は裏表紙へ



温熱療法

ホットパックでひざを温めるなど、血行を良くして関節のこわばりを改善し、痛みを和らげます。



薬物療法

鎮痛薬(飲み薬・貼り薬)や関節内注射など、薬を用いてひざ関節の痛みや炎症を抑えます。

▶▶ 関節内注射の詳細は6頁へ

装具療法

杖やサポーターなどで、ひざ関節を保護し、負担を軽くすることができます。



A

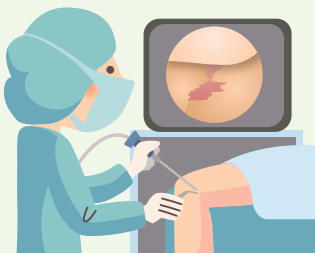
ひざ関節周りの筋肉をきたえる運動療法や、痛みやはれなどの症状を抑える薬物療法などを組み合わせて行う保存的治療が基本となります。

保存的治療では症状が改善せず、日常生活に支障をきたす場合には手術を行うこともあります。

手術

関節鏡視下手術

関節鏡で関節の中をのぞきながら、軟骨や半月板のささくれ立った部分を取り除き、表面をなめらかにします。



骨切り術

骨の一部を切るなどして、ひざ関節の変形を矯正します。



人工関節置換術

関節の一部または全てを特殊な金属やポリエチレンなどでできた人工関節に置き換えます。



治療のポイント

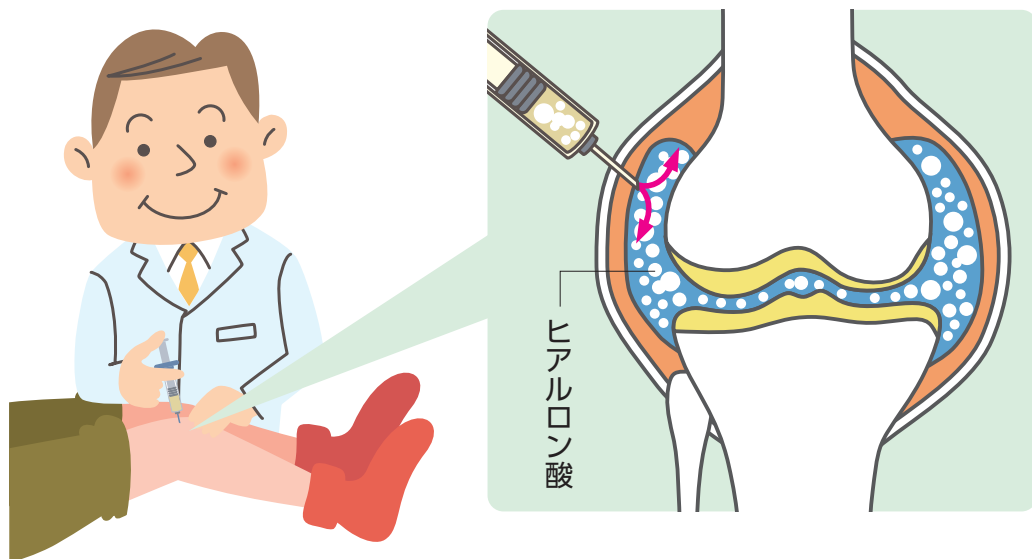
- ひざの痛みやはれなどの症状を改善し、日常生活の質を向上させることが治療の目標です。また、**初期から適切な治療に取り組み、病気の進行を抑える**ことが大切です。
「年齢のせい」、「病院に行くほどではない」などと軽視せず、気になる症状があれば早めに受診し、適切な治療を受けることが大切です。
- 治療方法は症状の進行具合や痛みの程度によって異なります。
主治医と相談しながら治療を進めていきましょう。

Q4

関節内注射とは？（関節機能改善剤について）

A

ひざ関節内に直接薬剤を注射することで、関節機能の改善が期待される治療方法です。



主な投与方法

通常、1週間に1回、5週連続で注射*します。
その後は、症状に合わせて医師の判断により注射回数を増減します。

*注射の回数は薬剤によって異なります。

注射当日や注射の後に注意すること

- 注射部位は清潔に保つようにしましょう。
- ひざに負担がかかるような運動や動作は避けましょう。

Q5

健康食品やサプリメントはどうでしょうか？

A

ひざの痛みに対する健康食品やサプリメントの改善効果については、様々な研究が行われていますが、まだ科学的根拠が十分ではありません。ひざに痛みを感じるようであれば、早めに医師に相談し、適切な治療を受けることが大切です。

Q6

日常生活で注意することはありますか？

A

なるべくひざに負担をかけないような生活を心がけましょう。痛みや炎症が治まったからといって、ひざに負担のかかる生活を続けていると、病気が進行してしまう可能性があります。

適正体重を維持しましょう。



手すりや杖を使うようにしましょう。



イスやベッド、洋式トイレなどを使い、立ち座りの負担を軽くする工夫をしましょう。



筋力が衰えないよう、適度な運動を取り入れましょう。



靴は軽くて、柔らかい、底の厚いものを選びましょう。



簡単!

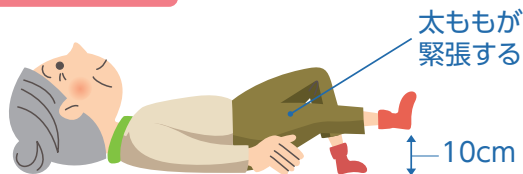
すぐはじめられる運動療法

ひざに負担がかからない程度の適度な運動やストレッチに取り組んでみましょう。

1. 太ももの前側の筋肉をきたえる運動

- ① 片足を10cmほど上げ、5秒ほど保つ。
- ② 足を元に戻して2~3秒ほど休む。
- ③ 同じ動作を繰り返す。

[片足20回ずつ、1日2セット]



2. 太ももの裏側の筋肉のストレッチ

- ① ひざを伸ばして座る。
- ② 背筋を伸ばしながら、からだをゆっくり倒し、10秒ほど止める。

[片足5回ずつ、1日2セット]



※足首を無理に触る必要はありません。

3. ひざの痛みを軽減する振り子運動

足を5~10回前後にブラブラさせます。



4. 水中歩行

ウォーキングに比べ、ひざにかかる負担が軽くなります。



ポイント

- 無理のない程度で行いましょう。
- 一度にたくさん行わず、何回かに分けて行いましょう。
- 運動は継続的に行うことで効果があらわれます。

※治療中の病気やケガがある方、体調に不安がある方は、運動をはじめる前に医師に相談しましょう。

医療機関名