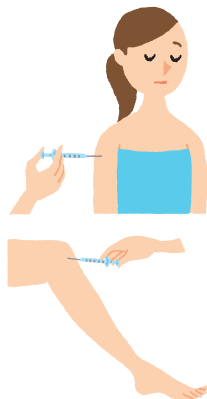


関節機能改善剤など関節の痛みに対する治療法

関節の痛みに対する治療には、痛み止めの内服薬や貼り薬などがありますが、このほかによく行われる治療として、ひざや肩の関節に注射を行う関節機能改善剤による治療法があります。

ヒアルロン酸の関節内注射は、長い歴史を持ち、広く行われている関節痛の治療法です。ヒアルロン酸を注射することによって、加齢などにより減少したヒアルロン酸を直接補い、さらに関節でのヒアルロン酸の産生能を高めたり、痛みや炎症を抑えたりする効果が期待されます。

なお、関節の痛みに対する治療法の詳細については専門医にご相談ください。



関節(ひざ、肩)の痛みに対する治療法

- **生活改善**
ひざや肩に負担をかけない など
- **理学療法**
ひざや肩を温める(ホットパック、電気治療 など)
- **薬物療法**
痛み止め(内服薬、貼り薬 など)
関節機能改善剤の関節注射 など
- **運動療法**
太ももの筋肉を鍛える(ひざ)、
振り子運動(肩) など
- **装具療法(ひざ)**
足底板、ひざ装具 など
- **手術療法**
人工関節手術 など

病・医院名



科研製薬は「運動器の健康」世界運動を応援し、QOLの向上に貢献してまいります。

「運動器の健康」世界運動
動く喜び 助ける幸せ

企画: 科研製薬株式会社 / 制作: 株式会社コロポ

2022年7月作成
ARD466-22G-50-C01

目次

- 身近にあるヒアルロン酸 ①
- ヒアルロン酸の特性 ②
- からだの中のヒアルロン酸 ③
- 年齢とヒアルロン酸 ④
- 関節の痛みの原因 ⑤
- 日常生活の注意点 ⑥
- 関節機能改善剤など
関節の痛みに対する治療法 ⑦



ヒアルロン酸と 関節のおはなし

【監修】

愛知医科大学
整形外科学講座 教授
高橋 伸典 先生

身近にあるヒアルロン酸

ヒアルロン酸は、もともと体内(目や皮膚、関節など)に含まれている成分です。ヒアルロン酸は保水性が高く、身近なものでは、化粧品や健康食品などに使用されています。また医薬品の原料としても使用されています。

化粧品に…

赤ちゃんの肌がみずみずしく、ハリがあるのはヒアルロン酸を多く含んでいるからです。保水性に優れたヒアルロン酸は、皮膚に潤いを保つ化粧水やスキンケアクリームなどに使用されています。



医薬品に…

ひざや肩の痛みに使う関節機能改善剤や目薬などに、純度の高いヒアルロン酸が使用されています。医薬品では保水性のみならず、ヒアルロン酸の持つさまざまな特性が活かされています。

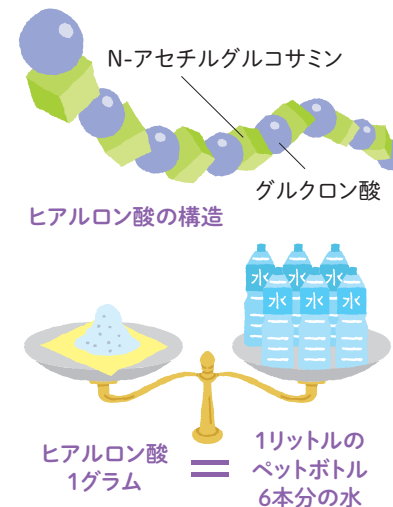


ヒアルロン酸の特性

身近なものに使用されているヒアルロン酸ですが、その特性とはどのようなものなのでしょうか？

保水性

ヒアルロン酸は、右の図のように鎖状の構造をしています。体内では、細胞の間で水を保持し、細胞に適度な潤いを与えています。ヒアルロン酸の保水性は高く、1グラムで6リットルの水を保持するといわれています。



粘性と弾性

ヒアルロン酸は、粘性(ねばりけ)と弾性(元の形に戻ろうとする性質)が高いのも特徴です。粘性と弾性はヒアルロン酸の濃度や分子量(ヒアルロン酸の長さ)によって異なります。また、体内の存在する部位や病気によってヒアルロン酸の状態は変わってきます。

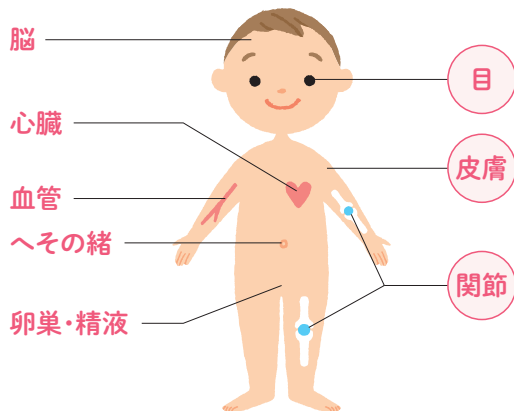


その他にも…

ヒアルロン酸は、傷口が治る時、炎症時など、細胞を修復する際に関係していると考えられています。

からだの中のヒアルロン酸

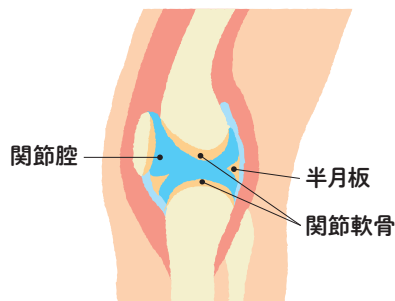
体内で重要な働きをしているヒアルロン酸ですが、具体的にはからだのどこに多く存在しているのでしょうか？



ヒアルロン酸は、からだの中のさまざまところに存在しています。特に、へその緒さいたい（臍帯）、関節液、皮膚、目などに多く含まれています。

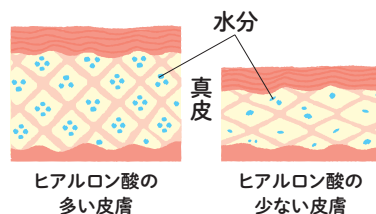
関節

関節腔を満たす関節液、関節軟骨などに含まれ、関節の動きをよくしたり（潤滑作用）、クッションのように衝撃を吸収したりする働きをしています。



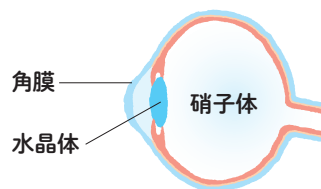
皮膚

皮膚に多く含まれ、肌の乾燥を防ぎ、ハリを与える役割を担っています。



目

しょうしたい硝子体に多く含まれ、目の形を維持する働きをしています。



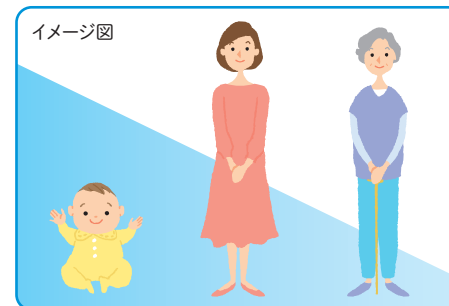
年齢とヒアルロン酸

ヒアルロン酸の量は年齢によりどのように変化するのでしょうか？また、からだにはどのような影響があらわれるのでしょうか？

からだの中のヒアルロン酸は年齢とともに減少することが分かっています。

ヒアルロン酸が減少すると、肌のハリがなくなったり、ひざや肩が痛んだりすることがあります。

年齢に伴うヒアルロン酸の変化



関節の中で潤滑油やクッションの役割を果たしているヒアルロン酸が減少すると、関節の動きが悪くなるため、ひざや肩に痛みが出てきます。

どんな時に痛くなるの？

ひざが痛くなる場面

- 朝起きたとき
- 階段を昇り降りするとき
- 歩くとき
- 座るとき



肩が痛くなる場面

- 着替えるとき
- 髪をとかすとき
- 夜寝るとき

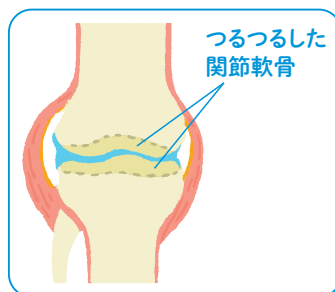


関節の痛みの原因

中高年以上の方に起こる関節の痛みの原因の一つにヒアルロン酸など関節成分の減少があります。関節痛で最も多い、ひざ関節を例に痛みの進行をみてみましょう。

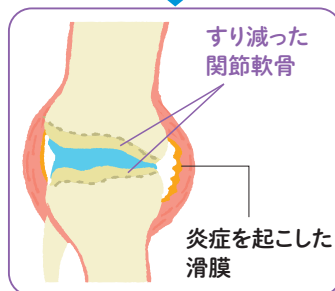
● 正常な関節

正常な関節の表面はガラスのようにつるつるした軟骨(硝子軟骨)で覆われています。これがクッションとして働いて、衝撃を吸収したり、関節の動きを滑らかにしたりしています。



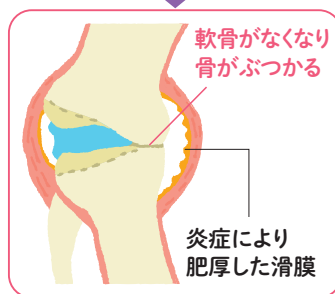
● 初期は…

軟骨の表面がざらざらして弾力性が低下し、力のかかる部分がだんだんすり減ってきます。また、関節を包む滑膜かつまくにも炎症が起きます。この時期は、階段の昇り降りの時や長時間の歩行で痛みを感じたりします。



● 進行すると…

力のかかる部分の軟骨がなくなります。痛みがだんだん強くなるだけでなく、ひざの変形が生じたり、滑膜の炎症が進んで、関節に水がたまることもあります。



関節の痛みは初期から治療することが重要です。早めに整形外科を受診し、関節軟骨の変性(すり減りなど)を早期から抑えましょう!

日常生活の注意点

ひざ 肩

関節に負荷をかけていませんか?

普段から関節に負担をかけすぎないことが大切です。長時間の歩行や正座、重いものを持つことは避けましょう。肩が痛い場合には、痛いほうの肩で荷物を持たないようにしましょう。



ひざ 肩

過度な運動をしていませんか?

運動をしすぎると、ひざや肩に負担がかかる場合があります。医師に相談のうえ、無理のない範囲で運動しましょう。



ひざ 肩

関節が冷えていませんか?

ひざや肩の関節を温めて血行をよくしましょう。



ひざ

適正体重を維持できていますか?

体重が増えると、関節への負担が大きくなります。適切な体重を維持するように心がけましょう。



普段からひざや肩をいたわる心がけが大切です。