

変形性ひざ関節症

知っておきたい4つのポイント



診断編

1. ひざの構造はどうなっているの？
2. 変形性ひざ関節症とは？
3. どんな症状が起こるの？
4. 変形性ひざ関節症はこうして進行します。

治療編

1. 治療は「保存療法」と「手術療法」があります。
2. リハビリテーションは積極的に
3. 薬物療法にはこんなお薬が使われます。
4. もっと知ろう、関節内注射のこと

日常生活編

1. 年齢とともに増加する変形性ひざ関節症
2. 変形性ひざ関節症になりやすい人は？
3. ひざ関節の機能を維持するために
4. 変形性ひざ関節症とスポーツ

監修

大森 豪

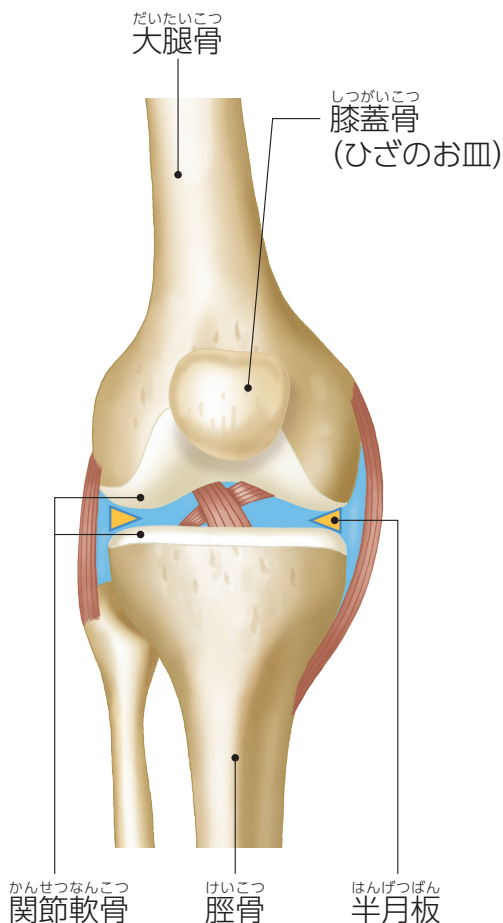
新潟医療福祉大学 健康科学部 健康スポーツ学科 教授

ひざの構造はどうなっているの？

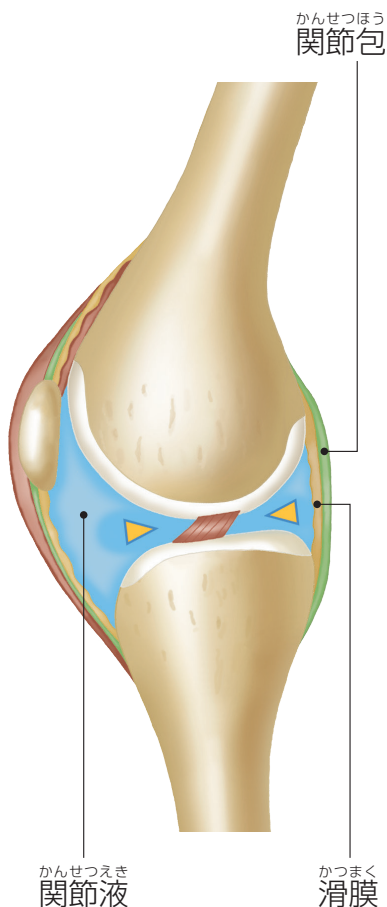
ひざの病気を理解するためには、ひざの構造を知っておく必要があります。

ひざの構造

正面からみたところ



横からみたところ



変形性ひざ関節症とは？

ひざの病気にはどんなものがあるか説明しましょう

ひざの痛みの原因となる主な病気

へんせいしっかん 変性疾患

変形性ひざ関節症、骨壊死
など

えんしょうせいしっかん 炎症性疾患

関節リウマチ、偽痛風
化膿性ひざ関節炎 など

がいしょうせいしっかん 外傷性疾患

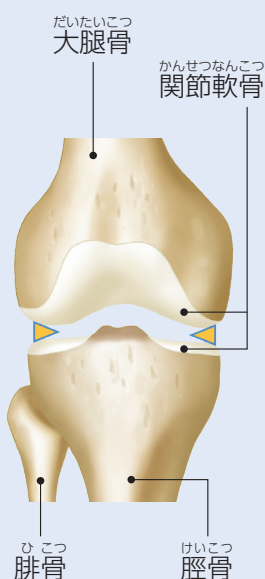
骨折、靭帯損傷、半月板損傷
など

しゅようせいしっかん 腫瘍性疾患

骨・軟骨の腫瘍
筋肉・腱、滑膜の腫瘍 など

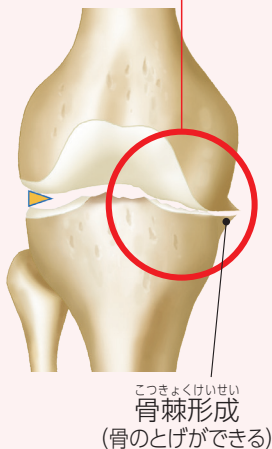
変形性ひざ関節症の進行

正常



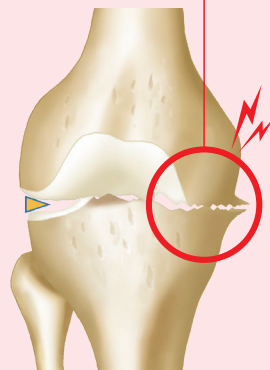
初期～中期

関節軟骨が
すり減り
間隔が狭くなる。



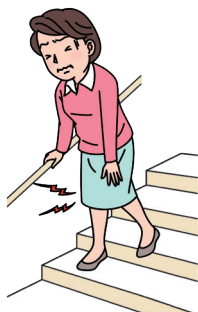
進行期

関節軟骨がすり減り、
軟骨下骨(土台の骨)
が直接ぶつかる。



どんな症状が起こるの？

- ひざを動かしたときに痛みが起こる



どうさじつう 動作時痛

立ち上がり、階段の昇り降り、歩行などでひざを動かすと、痛みが起こる。

- ひざの曲げ伸ばしがつらくなる



かどういきせいげん 可動域制限

ひざをまっすぐに伸ばして立ったり、しゃがみ込んだり、正座したりといった動作が辛い。

- ひざが腫れる



かんせつしゅちょう 関節腫脹

炎症によって過剰に作られた関節液が、ひざ関節の中にたまる（いわゆる「水がたまった」状態）。

!
注意

こんな場合は、ほかの病気の可能性もあります

ひざを動かさないのに強く痛んだり、関節の不安定感などがある場合は、関節リウマチや外傷など、ほかの病気の可能性も考える必要があります。

変形性ひざ関節症はこうして進行します。

変形性ひざ関節症のX線分類

病気の診断や進行程度(グレード)は、レントゲン検査(X線検査)などによって判断されます。

正常

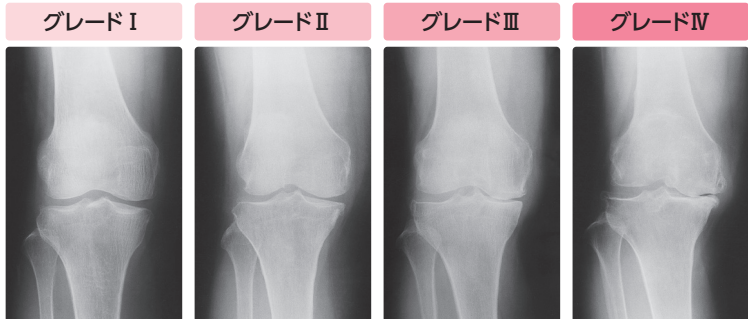
| | |
|---|----|
| こつきょくけいせい 骨棘形成 (骨のとげができる) | なし |
| かんせつれつぎきょうしょうか 関節裂隙狭小化 (関節のすき間が狭くなる) | なし |
| なんこつかこつ こつこうか 軟骨下骨の骨硬化 (土台の骨が硬くなる) | なし |

グレード0



初期

進行期



| | グレード I | グレード II | グレード III | グレード IV |
|----------------------------------|--------|----------------------|----------------------|----------------|
| こつきょくけいせい 骨棘形成 | あり | あり | あり | あり |
| かんせつれつぎきょうしょうか 関節裂隙狭小化 | なし | あり (狭くなる程度が1/2以下) | あり (狭くなる程度が1/2以上) | あり (すき間が消失) |
| なんこつかこつ こつこうか 軟骨下骨の骨硬化 | なし | あり | あり | あり |

変形性ひざ関節症Kellgren-Lawrenceの分類

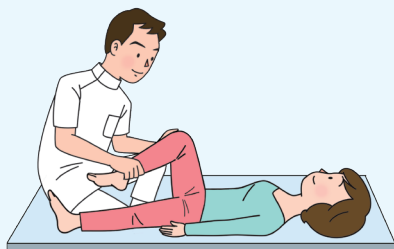
治療は「保存療法」と「手術療法」があります。症状の程度によって治療を決めます

変形性ひざ関節症の治療法

保存療法

●リハビリテーション

筋力強化訓練、可動域訓練、歩行訓練、柔軟性を高める訓練など



●薬物療法

外用薬、内服薬、坐薬、局所注射、関節内注射 など



●装具療法

ひざ軟性装具(サポーター)、そくていばん足底板、ひざ硬性装具、杖 など

手術療法

かんせつきょうしかしゅじゅつ
・ 関節鏡視下手術

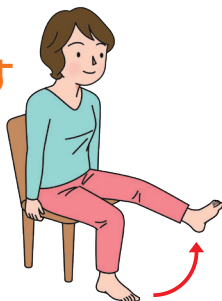
じんこうかんせつちかんじゅつ
・ 人工関節置換術

こういけいこつこつきりじゅつ
・ 高位脛骨骨切り術

リハビリテーションは積極的に

病院や診療所で行われる主なリハビリテーション

- ひざを支える
筋肉を鍛えます



きんりよくきょうかくんれん
筋力強化訓練

太ももやひざの周りの筋肉を鍛え、ひざ関節が体を支える機能(支持性)を回復させます。

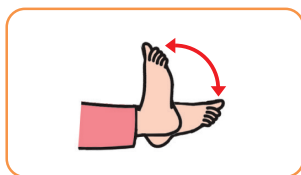
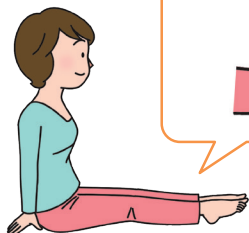
- ひざの曲げ伸ばしをよくします



かどういきくんれん
可動域訓練

ひざの曲げ伸ばし機能(可動性)を回復させます。

- ストレッチを行い、硬さをやわらげます



じゅうなんせい たか くんれん
柔軟性を高める訓練

あしくび
足首を起こすことによってひざの後ろの部分のストレッチを行い、硬さをやわらげます。

薬物療法にはこんなお薬が使われます。

薬物療法で使われる主なお薬

外用薬

- 局所の痛みや炎症を抑えるために使われます。
- 皮膚の湿疹やかぶれを起こすことがあるので、塗りすぎ、貼りすぎには注意が必要です。

塗り薬

クリーム状、ゲル状のものなどがあり、患者さんの皮膚の状態や使い心地によって処方されます。



貼り薬

温感タイプと冷感タイプがあります。ひざが腫れたり、熱をもっている場合は冷感タイプが使われます。



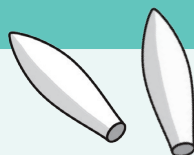
内服薬

- いわゆる「痛み止め」で、炎症を抑える効果のある非ステロイド系消炎鎮痛剤がよく使われます。
- 胃腸障害などの副作用が出る場合がありますので、体調に変化があったときは医師に伝えましょう。



坐薬

- 内服薬と同様に非ステロイド系消炎鎮痛剤がよく使われます。



関節内注射

- ヒアルロン酸は関節の動きをなめらかにし、炎症や痛みをやわらげます。
- ステロイド剤は炎症が強い場合に使われることもあります。



局所注射

- 関節症状に付随する関節外の痛みなどに対して、麻酔剤やステロイド剤などを痛みの場所に注射する場合があります。

医師と相談し、症状に合った適切な治療を受けましょう。



もっと知ろう、関節内注射のこと

注意

関節内注射をした日に控えた方がよいこと
(注射部位からの感染を避けるため)

入浴を控える

もしくは感染防止のための処置について
主治医から指導を受けて、清潔な状態が
維持できるようにする。



急に激しい
運動をしない



注射したところを
もんだり、不潔な
手で触らない



ひざの水について

ひざの水は抜いた方がいいの？

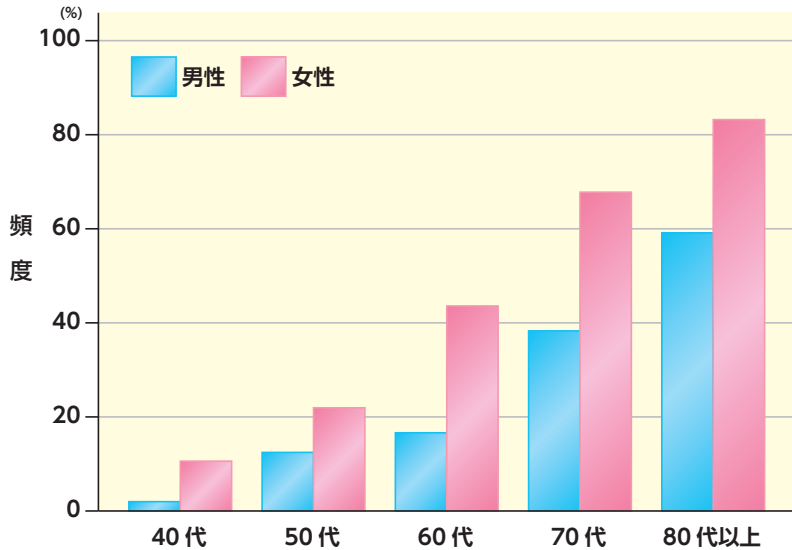
水がたまると、ひざが腫れて曲げ伸ばしがつらくなり、炎症も治りにくくなります。たまっている水の量が多い場合は、抜く必要があります。

水を抜くと癖になるのでは？

水は抜くからたまるのではなく、ひざの炎症が持続しているからたまるものです。治療をして炎症が治れば、水もたまらなくなります。

年齢とともに増加する 変形性ひざ関節症

変形性ひざ関節症の男女別・年齢別割合



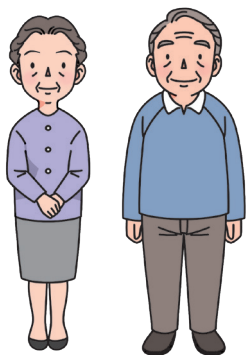
大森 豪: 変形性膝関節症に対する疫学的縦断調査-松代膝検診の検討



中高年の女性に多い
病気なのね。

変形性ひざ関節症になりやすい人は？

高齢者



女性



肥満



○脚



外傷歴



ひざに負担をかける生活や仕事



- 骨折
- 関節軟骨損傷
- 前十字靭帯損傷
- 半月板損傷 など

ひざ関節の機能を維持するために

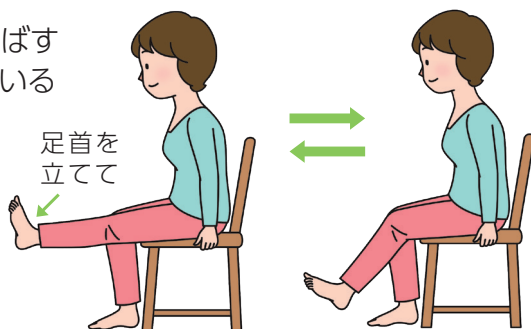
変形性ひざ関節症の予防や悪化防止は、どうすればいいの？

ひざを悪くしないためには、関節に大きな負担をかけないこと、関節本来の機能(動くこと:可動性、支えること:支持性)として維持することが大切です。

筋力訓練

太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える

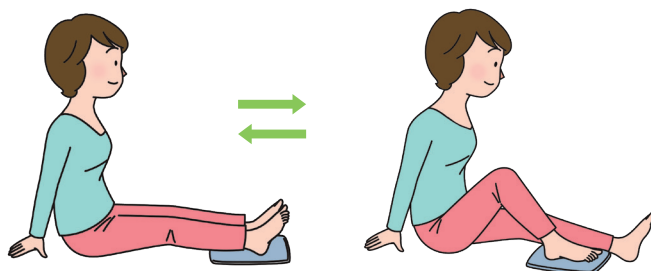
- ① 椅子に腰かける
- ② 片方の足を水平に伸ばす
- ③ 5～10秒そのままにいる
- ④ 元に戻る



可動域訓練

ひざの曲げ伸ばしをよくする

- ① ひざを伸ばして座り、かかとの下にタオルをおく
- ② かかとをゆっくりすべらせる
- ③ できる限りひざを曲げる
- ④ ゆっくりすべらせて、ひざをできる限り伸ばす



変形性ひざ関節症とスポーツ

おもなスポーツ種目とひざ関節への負担の目安

軽度

- ウォーキング
- ゴルフ
- 水中運動
- 自転車
- ゲートボール
- ボート
- 乗馬 など

中等度

- ジョギング
- ボウリング
- エアロビクス
- ダンス
- テニス
- アイススケート
- スキー
- 卓球 など

高度

- サッカー
- ラグビー
- バスケットボール
- バレーボール
- バドミントン
- レスリング など

運動は自分のひざの状態に見合ったものを選びましょう。



ひざのための 日常生活4カ条

1. ひざを支える筋肉の力を維持しましょう。
2. ひざの曲げ伸ばし（柔軟性）を保ちましょう。
3. 適度な運動を続けましょう。
4. 痛みや腫れが続くときは、早めに診察を受けましょう。

ひざとは一生のおつき合い。
ひざを大切にしていつまでも元気に。





必ず医師に相談し、
症状に合った適切な治療を
受けましょう。



科研製薬株式会社

2024年9月作成
ARD527-24I-10-C01