

患者さんの悩みに整形外科医が答える

変形性ひざ関節症

Q&Aブック

Q1 変形性ひざ関節症ってどんな病気？

Q2 どんな症状がみられるの？

Q3 変形性ひざ関節症の治療方針は？

Q4 保存的治療には、どんな種類がありますか？

Q5 変形性ひざ関節症にヒアルロン酸を注射するのはなぜ？

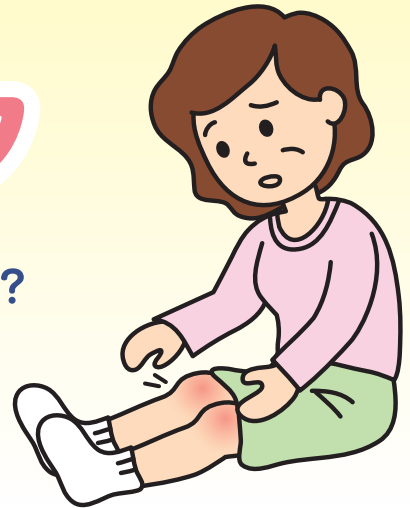
Q6 ひざに水がたまったら、水を抜くと癖くせになるって本当？

Q7 変形性ひざ関節症を悪化させないための運動を教えてください。

Q8 外科的治療(手術)には、どんな方法がありますか？

Q9 ひざの痛みをのぞくといわれているサプリメント、効果はありますか？

Q10 変形性ひざ関節症です。日常生活で注意することはありますか？

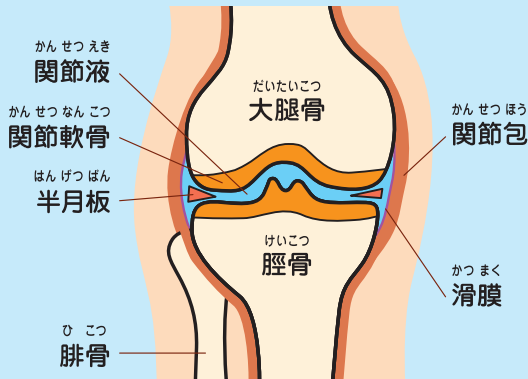


Q1

変形性ひざ関節症ってどんな病気？

ひざ関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて、痛みなどが起こる病気です。

正常

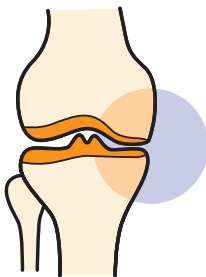


正常なひざ関節では、関節の表面は軟骨で覆われています。軟骨は、骨どうしがぶつかりあわないようにクッションの役割をしています。

関節液は、軟骨の成分の1つであるヒアルロン酸を含んだ粘りのある液体で、ひざ関節がスムーズに動く潤滑油と軟骨の栄養の役割を果たしています。

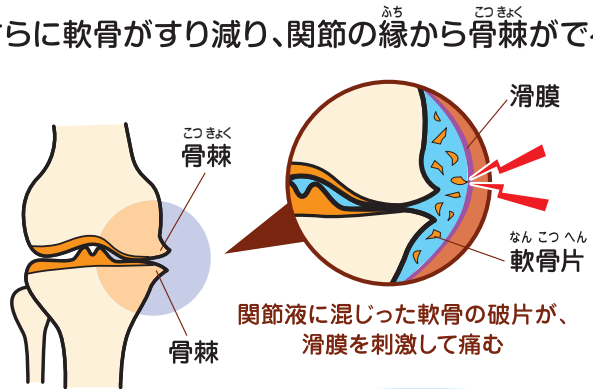
初期

軟骨がすり減り、関節のすきまがせまくなる



中期

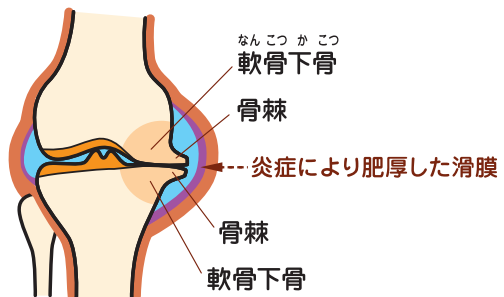
さらに軟骨がすり減り、関節の縁から骨棘がでる



さらに、軟骨がすり減ると

進行期

軟骨がなくなり骨が直接ぶつかるため、激しい痛みを引き起こす



Q2 どんな症状がみられるの？

変形性ひざ関節症では、痛み、腫れ、曲げ伸ばしのは不自由さ、関節の変形などの症状がみられます。

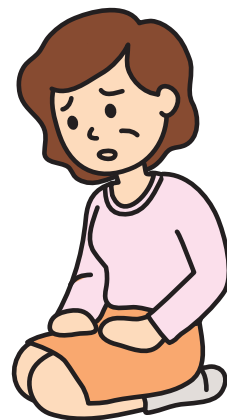
ひざを動かしたときに痛む

- 動きはじめ、立ち上がり
- 階段の昇り降り
- 長時間の立ち仕事など



ひざの曲げ伸ばしがつらい

- しゃがみこみ
- 正座
- まっすぐ伸ばすなど



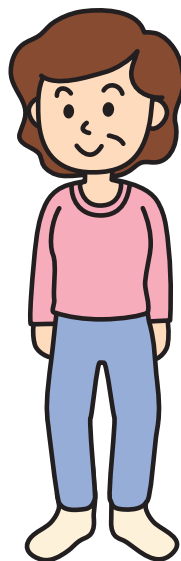
ひざが腫れる

- 水がたまる(関節水腫)



ひざが変形する

- O脚 など



Q3

変形性ひざ関節症の治療方針は？

まず保存的治療で進行をおさえ、症状の改善を図ります。保存的治療で効果がえられないときに外科的治療(手術)を行います。



治療目的

- 1 病気の進行をできるだけ遅らせる
- 2 痛みや腫れ、曲げ伸ばしを改善する

治療方針の目安

グレード 治療法	弱  痛みの強さ  強		
	初期	中期	進行期
生活指導	体重減少や運動の見直しでひざへの負担軽減		
保存的治療			
運動療法			詳しくは Q7 へ
物理療法	ホットパック、電気刺激など		
装具療法	ひざの負担軽減や安定性の保持		
薬物療法	消炎鎮痛剤投与や関節内注射。ヒアルロン酸の詳細は Q5 へ		
消炎鎮痛剤	外用薬		内服薬・坐薬
ヒアルロン酸関節内注射			
ステロイド剤関節内注射			
外科的治療(手術)			
関節鏡視下手術	関節鏡でみながら軟骨などを除去		
高位脛骨骨切り術	すねの骨を切除しO脚を矯正		
人工関節置換術	変形した関節を人工関節に置き換え		

図中の   は、進行にあわせた治療法の頻度を示しています。

(例)  : 治療法の頻度が初期から進行期までほぼ同様 治療法の頻度: 低い  高い

Q4

保存的治療には、どんな種類がありますか？

運動療法・物理療法・装具療法・薬物療法があります。
それらを組み合わせて効果をあげる治療法です。

保存的治療

運動・物理療法

可動域の回復
筋力増強
ホットパックなど



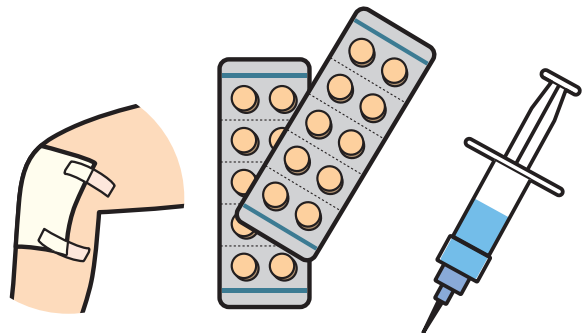
装具療法など

サポーター
足底板
ひざ装具
杖



薬物療法

外用薬(貼り薬、ぬり薬)
内服薬
坐薬
関節内注射など



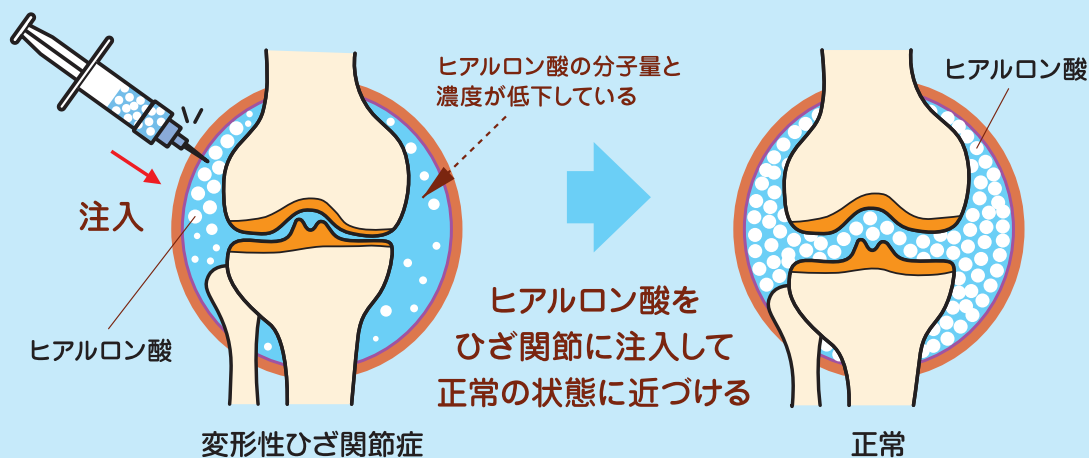
Q5

変形性ひざ関節症に ヒアルロン酸を注射するのはなぜ？

ヒアルロン酸の関節内注射には、関節液を正常なはたらきに近づけ関節のはたらきを改善し、痛みや炎症をやわらげる効果があります。

ヒアルロン酸とは？

関節液の成分であるヒアルロン酸は、エンジンオイルのように動きをなめらかにしたり、クッションのようにひざの衝撃を緩和したりします。



ヒアルロン酸の関節内注射

効果

- ひざの痛みを軽減する
- 炎症をやわらげる
- 軟骨を保護する
- ひざの動きをなめらかにする

治療回数

- 週1回、5週間注射
- 症状により、回数を適宜増減

注射後の注意

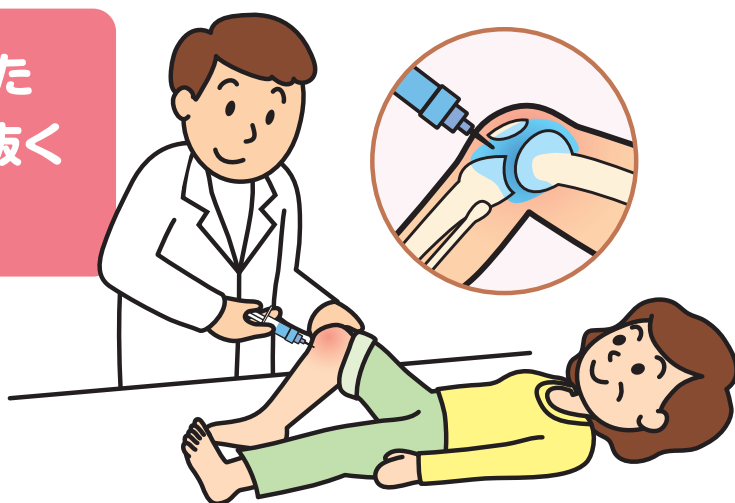
- 注射部位をもんだり、不潔な手で触ったりしない
- 急に激しい運動をしない
- 異常を感じた場合、医療機関に相談してください

Q6

ひざに水がたまったら、
水を抜くと癖くせになるって本当？

水を抜いても癖になることはありません。
水を抜くからたまるのではなく、ひざの炎症が
持続しているから水がたまるのです。
ひざに多くの水がたまると、ひざ関節のはたらき
がわるくなります。

ひざにたまった
水(関節液)を抜く
3つの理由



1 関節液を調べる

水(関節液)を調べ、原因となる病気が変形性ひざ関節症かどうか診断します。

2 症状の悪化を防ぐ

水を抜くことで、ひざ関節のはたらきを改善します。

3 ヒアルロン酸を注入する

ヒアルロン酸の効果で変形性ひざ関節症の症状を改善します。
水をぬいて関節液内のヒアルロン酸濃度を高め、効果を
あげます。

Q7

変形性ひざ関節症を悪化させないための運動を教えてください。

おすすめは、ひざに負担をかけずに、柔軟性や筋力アップに効果のある運動です。
無理をしないで長く続けられるものを選んで取り組むといいでしょう。

スポーツジムなどでの運動

自転車こぎ



水中歩行

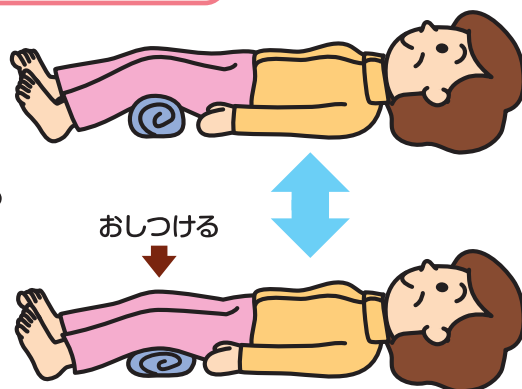


自宅でできる運動〈筋力を増強する運動〉

1

ふとももの前の筋肉を鍛える

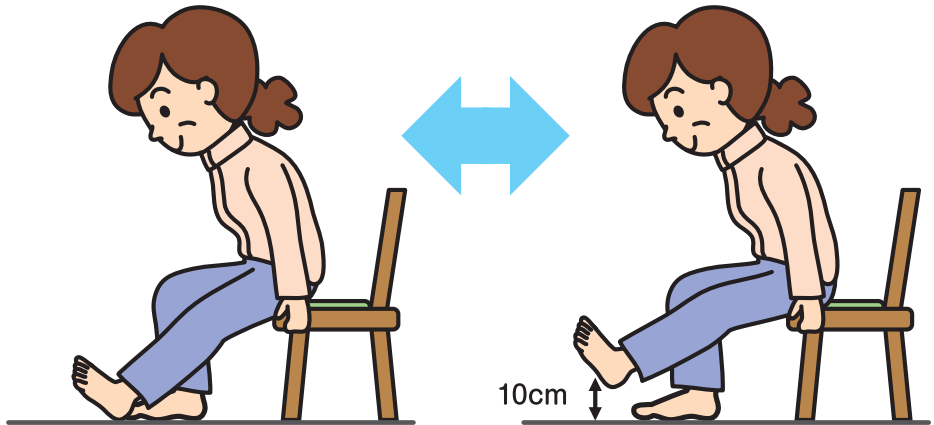
- あおむけに寝る
- 巻いたタオルのうえに片方のひざをのせる
- ひざでタオルを床におしつける
- そのまま3～5秒間
- 元に戻す



2

ふとももの前の筋肉を鍛える

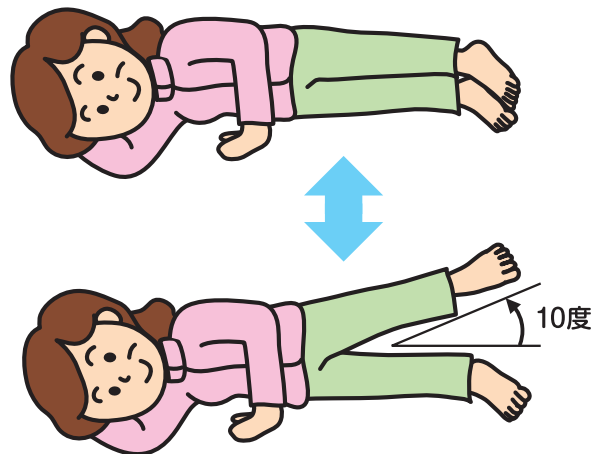
- イスに浅く座る
- 片足を10cmくらいあげる
- そのまま3~5秒間
- 元に戻る



3

股関節の外側の筋肉を鍛える

- 横向きに寝る
- 上側の足のひざを伸ばしてゆっくり10度くらいあげる
- そのまま3~5秒間
- ゆっくりおろす



1・2の運動を毎日、朝晩、左右10回ずつ続けましょう
できれば3もやりましょう

Q8

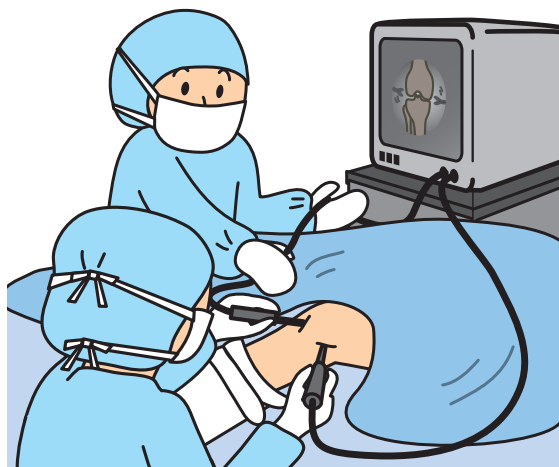
外科的治療(手術)には、
どんな方法がありますか？

かん せつ きょう し か しゅ じゅつ こう い けい こつ こつ き じゅつ じん こう かん せつ
関節鏡視下手術、高位脛骨骨切り術、人工関節
ち かん じゅつ
置換術があります。外科的治療(手術)は、保存的
治療で効果がえられないときに、選択されます。

かん せつ きょう し か しゅ じゅつ

関節鏡視下手術

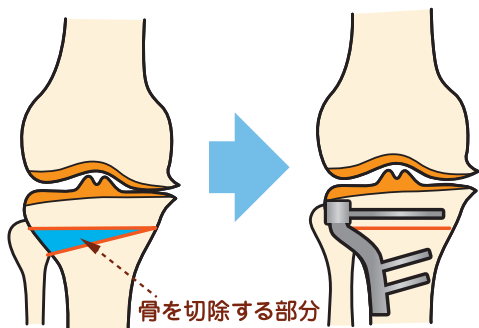
関節内部を関節鏡で見ながら、変形した半月板や軟骨、関節内の骨の
でっぱりなどを除去する



こう い けい こつ こつ き じゅつ

高位脛骨骨切り術

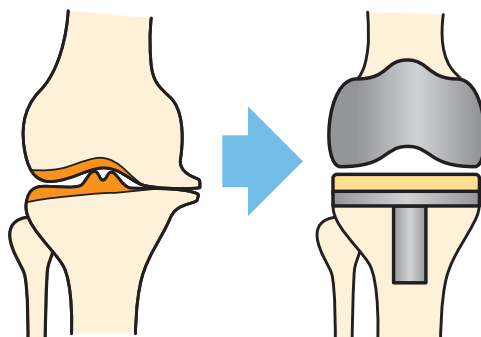
すねの骨(脛骨)のひざに近い部分
を切り、O脚を矯正する



じん こう かん せつ ち かん じゅつ

人工関節置換術

変形した関節を金属やポリエチレン
などでできた人工関節と置き換える



手術にあたっては、その効果、危険性、手術費用、入院期間、手術後の
リハビリテーションの内容など、主治医とよく相談したうえで決める
ことが大切です。

Q9

ひざの痛みをのぞくといわれているサプリメント、効果はありますか？

サプリメントのひざ関節に対する改善効果については、研究がすすめられています。残念ながら、今の段階ではその効果をはっきりとお答えすることはできません。



サプリメントの中には、「保健機能食品」と「一般食品（いわゆる健康食品）」があります。保健機能食品は、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。

保健機能食品には、国の許可で特定の保健の目的を表示できる「トクホ（特定保健用食品）」、基準にそって栄養成分の機能を表示する「栄養機能食品」、事業者の責任で特定の保健の目的を表示する「機能性表示食品」に分類されます。

現在、国内ではひざ関節の症状改善を目的とした「トクホ」や「栄養機能食品」はありません。

Q10

変形性ひざ関節症です。

日常生活で注意することはありますか？

できるだけひざに負担をかけない工夫や生活習慣を身につけるようにしましょう。太ももの筋力を衰えさせないようにすることも大切です。



正座を避ける

階段では
手すりを



杖をつかう



足元に注意して
歩く

肥満に注意



靴は低、軽、柔



トイレは洋式

