

市立病院だより

# ほほえみ



発行 越谷市立病院  
 発行人 院長 丸木 親  
 編集 院内情報誌編集委員会  
 連絡先 〒343-8577  
 越谷市東越谷10-47-1  
 電話 048-965-2221 (代)  
 F A X 048-965-3019  
 発行日 平成29年7月 (No.32)

## ひざの痛みについて

整形外科  
 リハビリテーション科部長

久保田 光昭

中高年になってひざが痛む原因として最も多い病気が変形性ひざ関節症です。変形性ひざ関節症とは、加齢・肥満・外傷などにより、関節の軟骨がすり減り、さらに骨が変形し痛みを生じる病気です。ひざの痛みを自覚していない潜在患者も含めると2, 530万人、40歳以上では2人に1人が変形性ひざ関節症といわれています。変形性ひざ関節症は骨の表面を覆う関節軟骨や半月板が歳をとるにしたがって徐々にすり減り、痛みや腫れなどの症状を招くものです。何年かけて徐々に進行していきます。

変形性ひざ関節症の治療方法には、大きく分けて保存療法と手術療法の2つがあります。保存療法にはリハビリテーション、装具療法、薬物療法などがあり、これらを組み

合わせて行われます。手術療法は、保存療法で効果が得られない場合に選択されます。

保存療法には①日常生活指導（減量やひざの負担を減らす）②薬物療法（消炎鎮痛剤、ヒアルロン注射）③理学療法（温熱療法、筋肉の強化、ストレッチ）④装具療法（足底板・靴の中敷き）などがあります。

手術療法には①関節鏡視下手術（カメラを用いて関節内のお掃除）②高位脛骨骨切り術（HTO・すねの骨を切って、ひざの変形を矯正する）③人工関節置換術（TKA・関節を金属の人工物に入れ替え）などがあります。

変形性ひざ関節症の症状が中程度までで、まだまだ運動や肉体を使う仕事を続けたいなど、年齢を問わず活動性が高い患者さんは「高位脛骨骨切り術」を検討することをおすすめします。

現在使用されている人工ひざ関節の耐用年数は15〜20年程度と想定されています。こうしたことに加えて、「人工ひざ関節置換術」の再手術は、初回の手術療法よりも難しくなることがありますので、

可能な限り再手術をしなくても済むように、若い患者さんには、この「高位脛骨骨切り術」が勧められています。高位脛骨骨切り術（HTO）のメリットは人工関節に比べ侵襲が少なく、関節が温存または再生されることです。手術後の日常生活に対する制限が比較的少なく、スポーツも可能、正座が可能になる例が多いです。また手術翌日から立つこともでき、1〜2週で歩行可能で入院も3週間程度です。

変形性ひざ関節症の末期となり、ひざ全体が大きく変形し、痛みが強く、立ち座りや歩行など日常生活に支障をきたす場合には「人工ひざ関節置換術」をおすすめします。メリットは新しいひざに慣れるとほとんど痛みが気にならないことです。

当院では患者さんの年齢、活動性、変形の度合いなどに応じて、保存治療から手術治療まで幅広く治療しております。ひざでお困りの患者さんはぜひ外来へいらしてください。



# 変形性ひざ関節症の運動療法

リハビリテーション科

主幹 山下圭悟

変形性ひざ関節症の運動療法では、股関節・ひざ関節の筋力の強化、ひざ関節の曲げ伸ばし運動、ウォーキングなどの有酸素運動が基本となります。実際に手術が必要な人はごく一部であり、ほとんどの場合は運動療法の対象になります。

変形性ひざ関節症は発症や病態の進行についてまだわからない点も多く、すり減った軟骨の自然回復が難しいため、現在行われている治療法の多くは症状を軽くすることが目的に行われています。

主症状である痛みの軽減には薬物療法が広く用いられます。しかし、薬物療法で痛みが改善しても動かないと脚の筋力が低下します。筋力が低下するとひざ関節の負担が増してひざの痛みが悪化します。また、ひざ関節を動かさないことにより、関節の中にある関節液の循環が悪くなり、関節軟骨に栄養が行き渡らなくなります。関節が硬くなって、ひざをまっすぐ伸ばしたり、曲げたりすることが難しくなります。さらに、動かないことにより肥満になり、よりひざに負担がかかるようになります。こうした悪循環から抜け出すためにも運動を行うことが大切なのです。

また、筋力の強化ではひざ関節が安定するだけではなく、ひざ関節内の細胞に刺激

が加わることでヒアルロン酸分泌が促されることや、運動後の関節液は軟骨保護に作用するIL-10の濃度が上昇することなどが最近の研究でわかってきました。それらの作用により、ひざ関節の状態にもよりますが薬物療法と同等かそれ以上の痛みの軽減、炎症の改善がみられることがあるのです。

運動療法は痛みの改善に有効なのですが、改善までに2〜4週間程度の時間が必要になります。運動のやり方を間違えたりとかえって痛みが出たり、効果が出ないことがあります。また、変形の進行を止めることや変形自体を良くすることはできません。主治医と方法を確認し、継続していくことが重要です。

運動に加えて、体重を減らすことや杖を使用することでひざの負担を軽減することも有効です。和式の生活から椅子やベッドを用いた洋式の生活に変えることでもひざの負担が軽くなります。

運動療法は痛みがない範囲で無理せず行ってください。運動療法で痛みが強くなる場合は、主治医に相談しましょう。

越谷特別市民  
ガーヤちゃん



筋力の強化、ひざの曲げ伸ばしの方法を紹介します。

## ① 脚上げ運動



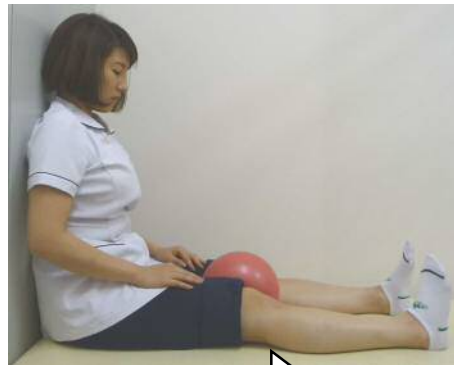
あおむけの状態です。片方のひざは楽に曲げ、立てひざにし、伸ばしている方の脚を床から10cm程度上げて5秒間静止します。ゆっくり床に下ろしたら2〜3秒休みます。  
★1日に左右20回ずつ行います。

## ② 横上げ運動



横を向いて寝ます。天井側の脚を床から10cm程度上げて5秒間静止します。ゆっくり下ろしたら2〜3秒休みます。  
★1日に左右20回ずつ行います。

③ボール挟み  
ボールの直径は握り拳2個分くらいのものを用意しましょう。なければクッションやタオルでもよいです。



床にひざを伸ばして座ります。脚をボールの幅に広げ、太ももで軽くボールを挟みます。そのまま太ももでボールの中心を5秒程度押しつぶします。  
★1日20回行います。

④ひざ伸ばし



ひざを伸ばすストレッチです。背中を壁にまっすぐつけ、ひざを伸ばして座ります。両手をひざの上に置きます。ひざを伸ばすようにゆっくり30秒押ししたら、力を抜きます。  
★1日に左右5回繰り返します。

⑤ひざ抱え



ひざを曲げるストレッチです。背中を壁にまっすぐつけ、ひざを伸ばして座ります。片ひざを曲げて、上半身に引き寄せます。ゆっくり30秒引き寄せたら、力を抜きます。  
★1日に左右5回繰り返します。

筋力の強化やひざの曲げ伸ばしに加えて、ウォーキングなどの有酸素運動を行います。有酸素運動は20分以上続けるうと筋力や体力、心肺機能の向上、ダイエットなどの効果が上がります。運動は週に2〜3回程度で、回数は状態に合わせて調整してください。痛みのない範囲で無理なく続けていくことが大切です。

新採用医師の紹介

○4月1日付

(内科) 谷本 眞澄

(消化器科) 須山 正幸

(循環器科) 高橋 秀平

(小児科) 横山美華子

(外科) 呉 一眞

(脳神経外科) 宮原 怜

(泌尿器科) 築田 茂人

(眼科) 大野 瑞

(放射線科) 羽根田 淳

(救急科) 坂本 直治

編集後記

皆さんお元気ですか？4月は年度初めで送別会や歓迎会、5月は大型連休で旅行やスポーツなどで忙しく過ごしたのではないのでしょうか。日本のニュースでは、北朝鮮のミサイル問題にヒヤヒヤして、眞子様ご婚約のニュースにほっこりして、なんだか気持ちも落ち着きません。天気も暑くなったり寒くなったりと体調を崩すことはなかったでしょうか？これからの暑い夏を熱中症に倒れることなく楽しく乗り切りましょう。

院内情報誌編集委員長 尾羽澤 英子