

ひまわりだより

NO.266

2020年 7月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

みなさんは膝に痛みや違和感はありませんか？
中高年の膝の痛みの原因で多いのは「変形性膝関節症」です。
日頃のケアで早めに対処することで痛みを和やらせることができるかもしれません。

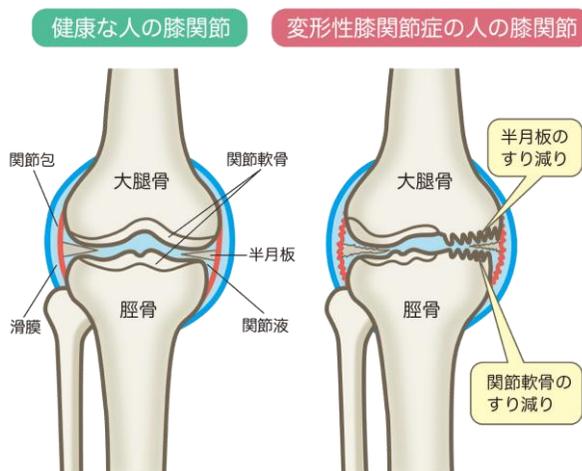
膝関節症は、加齢などが原因で膝の軟骨がすり減ったりなくなったりして、膝の形が変形し激しい痛みを生じる病気です。
膝の関節は^{だいたいこつ}大腿骨と^{けいこつ}脛骨、膝のお皿と言われる^{しつがいこつ}膝蓋骨の3つの骨でできています。その大腿骨と脛骨の間には軟骨と半月板があり、膝にかかる衝撃を吸収するクッションの役割をしています。ですが、加齢とともに軟骨がすり減り半月板が痛んできます。その結果関節を包んでいる^{かつまく}滑膜に炎症がおこり、痛みが生じるようになります。

初期の場合は、すり減った軟骨や半月板のかけらが滑膜を刺激して炎症が起こります。そして立ち上がるときや歩き始めるときに膝が痛むなどの症状が現れます。

中期では軟骨のすり減りが強くなり、関節が変形してきます。

骨と骨の間が狭くなり、痛みが強くなって歩くと膝が痛み、正座や階段の上り下りが困難になってきます。人によっては骨がとげのように変形する「骨棘」^{こつきょく}ができることもあります。

さらに進行すると、軟骨がすり減ってほとんどなくなり、骨と骨が直接ぶつかって強い痛みが生じるようになります。膝の変形が目立つようになりピンと伸びずに歩行も困難になって、日常生活に支障をきたすようになります。



変形性膝関節症の原因

◁ 加齢

長年膝を使い続けると、軟骨がすり減り半月板も痛みます。膝にかかる衝撃を和らげる働きをもつ太ももの前と後ろの筋肉が加齢によって衰えてくることも原因となります。

◁ 肥満

片方の膝には平坦な道を歩くときには体重の約 2.6 倍、階段を降りるときには約 3.5 倍もの負担がかかると言われています。体重が増えると膝への負担が大きくなります。

◁ 筋肉の衰え

足を支えている筋肉が衰えると、体の重みを受ける部分が不安定になり膝関節への負担が大きくなります。

◁ 女性

ある調査によると、50 歳以上の女性では、同年代の男性に比べて脛骨側で約 4 倍、膝蓋骨側で約 3 倍の速さで軟骨がすり減ると報告されています。

女性は男性と比べて筋肉量が少ないため変形性膝関節症が発症しやすいと考えられます。

◁ ひざ関節の損傷

スポーツなどで半月板やじん帯を痛めた場合に、その時点で治っていても、中高年以降に変形性膝関節症を発生するリスクが高くなると言われています。

変形性膝関節症に効く 3 つの治療法

◁ 運動療法

膝の痛みがあっても運動をすることで膝の状態が改善し痛みを軽くすることができます。運動をすることで膝の周囲の筋肉が鍛えられ膝関節をしっかりと支えられるようになり、その結果膝のぐらつきが減り、痛みが和らぎます。そして肥満の予防や解消にもつながります。

太ももの筋力トレーニング：『片方の膝を伸ばしたまま踵を10cmほど5秒間持ち上げ、下ろして2秒休む』左右30回ぐらいつつ行います。

◁ 薬物療法

外用薬では非ステロイド性消炎鎮痛薬の貼り薬や塗りが使われます。貼り薬だからと言って貼りすぎると副作用が起きることもあり、医師の指示通りに使用することが重要です。

内服薬ではアセトアミノフェンや NSAIDs などの痛み止めが多く使われています。長期間の服用で胃腸障害や腎機能や肝機能障害を起こすこともあります。他に、デュロキセチン(サインバルタ)は、痛みのブレーキ機能の働きを活性化する働きがあります。副作用としては吐き気や眠気が現れることがあります。

また、関節内にヒアルロン酸の注入をすることで関節液の弾力性が回復し膝の痛みが改善します。しかし、効果は短期的で長続きはしません。

◁ 手術療法

運動療法や薬物療法を続けても痛みがあることで日常生活に支障が出る場合には手術を検討します。膝の変形を矯正して痛みを解消する「骨きり術」と、すり減りがひどい場合には「人口膝関節置換術」があります。 (参考:今日の健康 2020.1)

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちら是非、ご覧ください😊