

変形性膝関節症ひざの治療



津島市民病院
整形外科 副部長
伊藤孝紀

【変形性膝関節症】

変形性膝関節症とは、膝関節の軟骨が摩耗し関節変形をきたした状態をさします。40歳以上の有病率は全国で約3,000万人と言われ、そのうちの1/3(1,000万人)が痛みなどの症状を抱えていると推測されます。軟骨の摩耗は年齢とともに誰にでも生じうることですが、男性よりも女性に、体重が重くO脚が強い方に生じやすくなります。摩耗・変形が進行し症状によって日常生活動作に大きな支障が生じる場合には何らかの治療が必要となります。

【保存治療】

まず初めに行われる治療です。膝の痛みをとるには体重を減らすこと、膝周囲の筋力強化(運動・リハビリテーション)が有効であることが証明されています。それに加えて消炎鎮痛剤の内服、外用剤(湿布・塗り薬)、ヒアルロン酸の関節内注射を行います。これらによっても症状が軽減せず歩行・階段昇降などに支障がある場合には何らかの手術を検討することになります。

【関節鏡手術】

関節鏡と呼ばれるカメラを使用して摩耗した軟骨・半月板をクリーニングすることにより症状の軽減を図ります。1cm程度の皮膚切開を数箇所加えるだけで行える手術のため、からだへの負担が少ない手術ですが、症状の改善には個人差があり長期的な効果は限定的です。

【骨切り術】

近年、注目されている治療です。日本人の変形性膝関節症の多くはO脚が原因になっており、内側の膝軟骨が摩耗していることがほとんどです。脛骨と呼ばれる骨の一部に切れ込みを入れて、O脚をX脚に矯正し金属製プレートで固定します。これにより膝関節にかか

る負担が外側に移動することで内側の膝軟骨への負担が減ることにより痛みが軽減します。この手術の利点は関節内の操作を行わないため人工関節に比べて膝の動きが保たれること、自分の軟骨・骨・靭帯じんたいが温存されるため運動や労働に関して制限が少ないことが挙げられます。また、以前は術後長期間のギプス固定・入院が必須でしたが、現在は専用器具も開発され術後早期より歩行などのリハビリテーションが可能となり社会復帰も早くなっています。

【人工膝関節置換術】

変形が高度な場合には人工膝関節置換術が行われます。人工膝関節置換術とは摩耗・変形した膝関節の表面を切除し、その切除した面に人工関節と呼ばれる金属を被せるように設置します。個人差はありますが除痛効果に優れています。問題としては膝の動きに制限が生じやすいこと、感染に弱いこと、運動や重労働によって破損する危険性があること、また耐久性の問題から入れ替えが必要になることがあります。

【最後に】

さまざまな治療方法について触れましたが、もっとも重要なことは適度な運動により膝周囲の筋力を維持し体重を減らすことです。骨切り術や人工膝関節置換術を行なうにしても、より良い結果を得るためには必要なことです。まずは生活習慣を見直し症状の軽減を図ることが肝要です。また、前述の手術については当院でも積極的に行っています。症状にお困りの方は整形外科外来で是非ご相談ください。