



整形外科部長
琵琶湖大橋病院
青盛 克裕氏

で発症し、高齢者で特に女性に多くみられます。歩き始めや立ち上がるときなどの動作開始時や階段の上り下り、正座をするときに膝が痛くなります。症状が進むと膝関節の変形が進んで膝の曲げ伸ばしも制限され、日常生活に支障が出てきます。

適正体重保ち、適度な運動を

た装具療法などを行います。変形が進行して症状が改善しない場合、人工関節置換術などの手術を検討します。変形した膝関節を金属やセラミック、ポリエチレンなどで作られた人工関節で置き換える方法です。膝関節全体を人工関節に換える人工関節全置換術と、傷んでいる片

側のみを換える人工膝関節片側置換術があり、患者さんに適した手術を行います。術後2週間〜1カ月で退院できます。また比較的若い人には、すねの骨を切って変形を矯正する高位脛骨骨切り術や関節鏡という内視鏡手術を行うこともあります。

Q 日頃から気を付けるべきことは、
A 肥満にならないよう適正体重を維持するほか、激しい運動や、正座を避け、水中ウォーキングや水泳、サイクリングなど膝に負担を掛けにくい運動をしましょう。いすに座ったままで膝を伸ばす体操をするなど無理のない程度で、太ももの筋肉を鍛えることが大切です。

Q 症状と原因は。
A 加齢や肥満などが原因で、膝関節の軟骨がすり減って変形することにより、膝に痛みや腫れが生じる病気です。また骨折、靭帯損傷など外傷の後遺症として発症することもあります。50〜60歳

Q 検査と治療方法は。
A 問診や診察を行い、レントゲンで変形の程度を診断します。初期の場合は、鎮痛剤やヒアルロン酸を関節内に注射する薬物療法や、太ももの筋肉を鍛える運動療法、足底板やサポーターなどを使っ

滋賀県では2014年にびわ湖メディカルネット」が構築され、急性期から在宅まで一貫した切れ目のない医療が提供できるよう取り組まれています。「湖国から健康を考える①」では、県内の全死因の約3割を占めるがんのうち肺がん、大腸がん、主に生活習慣が原因で起こる腎臓疾患、高齢者に多くみられる変形性膝関節症の治療や予防について、専門の医師に聞きました。



滋賀の医師に聞く