

# 変形性膝関節症

肥満を避け、  
いすの生活で予防

初老の太り気味の女性、O脚がひどく、上体を左右に揺すりながら痛そうに診察室に入ってきます。変形性膝関節症が進行した状態です。この病気は、下肢の痛みで整形外科を訪れる患者さんの中で一番多い病気です。レントゲンを撮ると、膝の内側で軟骨と骨がすり減り、隙間が狭くなり、骨の縁がトゲのようになっています。

「変形性」という病名だけで、老化だから仕方ないと諦めてしまう人もいますが、それは大変な考え違い。予防しようと意識して生活するだけで、痛みや病気の進行を、かなり抑えられます。この病気の本当の原因は未だ判っていませんが、老化や肥満、膝の使いすぎが、この病気を悪くすることは間違いあり

ません。ですから、予防のためには下肢の筋力を強化し、肥満を避け、いすとベッドの生活に変え、階段は控えることが大切です。

病気の初期では、立ち上がりや歩き始めに痛みがあっても、歩き出すと痛みが消えるのが特徴です。病状が進むと、痛みでひざが曲がらない、階段が下りられない、長く歩けないなど、生活が制限されてきます。痛みが続いたり、強くなるなら早めに整形外科を受診しましょう。病気の程度に応じた適切な治療が必要です。

痛みが軽い頃なら、消炎鎮痛剤、外用薬、ヒアルロン酸の関節内注射で痛みが取れます。大腿前面の筋肉を強化する訓練も有効です。痛みが続くなら、膝の固定装具やO脚を矯正する足底板を使います。変形が強く、治療効果が見られない人には、下肢を真っ直ぐに矯正する骨切り術や人工関節置換術を薦めます。

## 下肢の筋力強化訓練の一例

足先を反らし、膝をしっかりと伸ばしながら、かかとを床から10cm上げます。5つ数えて下ろします。これを10回繰り返します。慣れたら回数を増やしましょう。朝夕2回、毎日根気よく続けましょう。

