

半月板損傷

膝の痛みはまず診断

「半月板が傷んでいると言われた」「知り合いに半月板の手術をした人がいる」こういった経験はおありですか？

膝関節には上の骨（大腿骨）と下の骨（下腿骨）の間にはさまれたクッションがあり、これを半月板といいます。半月板が損傷するには幾つかの原因がある中、①膝をひねって捻挫する（外傷性）②加齢とともに半月板が変性する（自然にいたんでくる）③半月板が通常より大きく分厚くてねじれやすい（円板状半月板といいます）の3つが代表的です。

半月板損傷の診断にはMRIが有用です。半月板は上から見ると三日月型をしています（図1）、MRIで前方ないし横から見た場合、三角形の断面が観察されます（図2）。

では、もし半月板が傷んでいたら、どうすればよいのでしょうか？ 半月板が切れたり裂けたりすると、断裂部分が膝の中で引っ掛かって強い痛みを生じたり膝が伸びなくなったりします。これが繰り返されるようならば、関節鏡手術がお勧めです。「少し傷んでいただけ」ならば必ずしも手術が必要なわけではありません。筋肉のトレーニングをしたり、外用剤を用いたり、いろいろな治療法があります。この点については主治医の先生とよく御相談下さい。

①の外傷性のなかに、前十字靭帯の断裂を合併しているものがあります。この場合は、半月板の手術だけでは根本的な解決になりません。ジャンプしたりダッシュしたり、急にターンをしたりという際に、前十字靭帯が切れたままだとケツと踏んばれないからです。日常生活の上ではあまり支障にならないのですが、スポーツを行ううえで困りますね。

思いきりスポーツを楽しみたいのであれば、前十字靭帯の再建術を行う必要がありますので、この点も整形外科医に相談してみてください。

図1 ▼半月板のようす(右足・上から見た図)

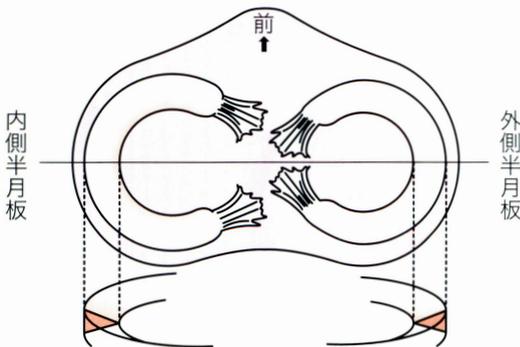


図2 ▲半月板のようす(断面図)