

太り過ぎも膝痛の原因 腰痛予防は筋肉強化で



国連やWHO(世界保健機構)の主導で二〇〇〇年から二〇一〇年を「Bone and Joint Decade」(骨関節の十年)と定めたキャンペーンが世界中で進行中です。これは二十世紀の最初の十年間で骨関節に関する病気を撲滅し、単に長生きだけではなく、いかに快適に楽しく長生きするかを問うキャンペーンです。群馬県でも私も群馬大学医学部附属病院整形外科を中心として委員会をつくって皆さんの関節や骨、筋肉の疾患を予防治療していくことを考えています。今日は骨関節に関する病気の中でよく見られ

る膝の痛みと腰痛についてお話ししましょう。

中年以降の膝痛

膝関節痛はいろいろな原因で痛みが出ますが、その一つが変形性膝関節症で中年以降の方に多く見られます。この疾患は整形外科の外来を訪れる患者さんの中で最も多い疾患の一つです。膝関節のX線写真を撮ると、膝関節の内側の軟骨がすり減って関節のすき間が狭くなっています(写真1)。これが中年以降にO脚がひどくなる原因のひとつです。

また、軟骨だけでなく骨もすり減っていると上下の骨が象牙のように白く硬くなり、へりに骨のトゲができて変形しているのが、こう呼ばれます。

軽症の方は正座、立ち上がるとき、歩き始め、階段を上るときに痛いのが、歩いてしまえば痛くない、といった特徴があります。しかし、重症になると膝が曲がらなくて正座ができない、膝が曲がったままで最後まで伸ばせない、階段を上するのに手すりが必要、長く歩けないなど大変に不自由な状態になります。痛みは膝の内側に感じられます。ひどくなるときしきし音がしたり、水が関節内にたまって膝が全体的に腫れることもあります。

変形性膝関節症の治療

痛みが出て間もなければ歩き過ぎ、階段の昇り降り避ける、正座をしない



写真1 膝関節のX線写真

い事でよくなります。痛みが強ければ開業医でも病院でもどちらでもよいですがから整形外科を訪れて診察を受けてください。鎮痛薬の服用、痛い部位への湿布や注射、たまった水の抜き取りが有効です。そのほかの痛みをとる方法としては、ホットパックなどで温めることも有効ですが、最近、日本の整形外科学会が大掛かりな試験を行ったところ、整形外科外来で指導している運動療法の一つである大腿四頭筋強化訓練(膝を伸ばす筋肉の筋力を強める訓練)は膝の痛みを軽くすることが分かってきました。O脚の変形があればサポーターや金具付きの装具で膝を安定させ、あるいは膝が外側に反るようにつま先底装具を装着すると痛みが軽くなります。

そのほか太り過ぎに気をつけましょう。太り過ぎると膝にかかる負担が大きくなつて痛みを起こします。痛みと運動量が少なくなり、しかも食べることが楽しみになつて、さらに太つてしまいます。悪循環を断つために減量に努めましょう。関節軟骨や関節液の成分であるヒアルロン酸やステロイドホルモンを関節内に注入する治療法で良い効果が得られています。

家の中を歩くにも壁に手をついたり、手すりが必要だったりする重症の場合には手術を勧めます。脛骨の上端近くで骨をくさび形に切り取つて下腿を外