

# 膝関節の疾患



## 進歩した手術や治療法で 痛みの軽減めざす

「膝を曲げたり伸ばしたりすると痛い」「歩き始めに違和感がある」。このような症状は、膝の疾患によるものかもしれません。独立行政法人国立病院機構 甲府病院の萩野哲男先生と同院スポーツ・膝疾患治療センターの山下隆先生に、痛みの原因や治療法などについて聞きました。

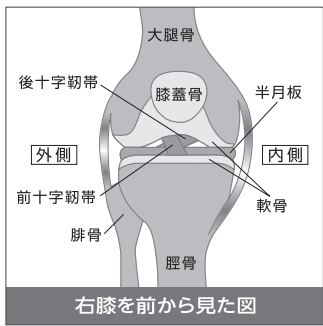
一膝の痛みの主な原因や症状について教えてください。

萩野先生▼10代〜20代といった若い世代に多いのは半月板損傷や靭帯損傷です。半月板損傷の場合、生まれつき半月板が丸い「円板状半月板」から進行したり、スポーツなどによるけがで損傷したりするケースがあります。一方、40代あたりでは「変性半月板損傷」といって、古くなったゴムに亀裂が入りやすくなるように、加齢に伴い半月板が切れて痛むこともあります。靭帯損傷は、スポーツでのケガによる前十字靭帯、内側側副靭帯の損傷が代表的です。

変形性膝関節症は40〜50代以上の女性によくみられます。加齢やスポーツによるけがなどが原因で軟骨がすり減り、関節が変形することで痛みを生じる疾患です。

一膝が傷むときの受診のタイミングは。

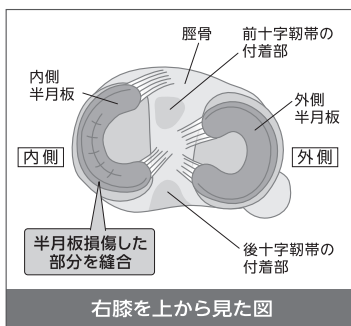
山下先生▼痛みや腫れが続き、生活や仕事に支障がある場合は受診を考えた方が良いでしょう。早期に受診することで、悪化する前に症状を改善できる場合もあります。診察は問診や身体所見で評価し、必要に応じてレントゲン検査や磁気共鳴画像装置(MRI)検査を追加します。



一半月板損傷はどのような治療を行いますか。

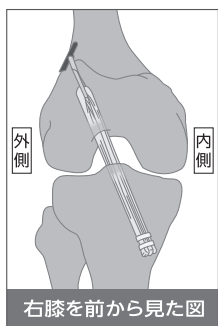
萩野先生▼半月板に亀裂が入った場合は、内視鏡を使いながら、切れた部分を縫合する手術をします。半月板のクッション性がなくなり傷みが進むと、切除手術を適用することもあります。

縫合した場合、術後約3週間は装具で固定し、その後4〜6週目から、切除した場合は術後1週間ぐらいいから歩く練習に入ります。



一前十字靭帯損傷の治療法は。

萩野先生▼前十字靭帯は切れてしまつと治らないので、靭帯を再建する手術を行うことが多いです。患者さん自身の膝屈筋腱を使って靭帯をつくり、人工靭帯と組み合わせ、膝の骨に穴を開けて通します。手術は関節鏡視下で行い、切開は約2〜3センチ、7〜8ミリの2カ所の計3カ所になります。



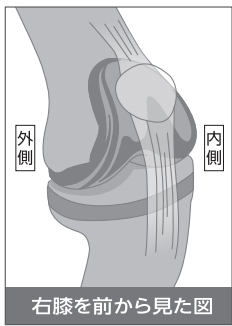
術後数日間は装具を装着し、約3〜4週間リハビリをして退院するのが一般的。その後

筋力トレーニングを続け、6カ月程度でジョギングが可能になります。個人差はありますが、術後8〜9カ月でけがをする前のスポーツに復帰できることを目指します。

一変形性膝関節症の治療法は。

山下先生▼まずは大腿四頭筋の筋力強化やリハビリ、飲み薬、貼り薬、装具、注射、体重コントロールといった保存療法などを試みます。疼痛の改善が不十分で生活に支障をきたす場合は人工関節置換術を検討します。手術では痛みの原因となる、すり減った軟骨の表面を切除し、金属とポリエチレンでできた人工関節に置き換えます。関節を入れ替えることで痛みが軽減されます。人工関節置換術は50年以上の歴史があり、国内では年間8万人近くの人を受けています。

術後のリハビリは、関節をスムーズに動かすための訓練と関節周りの筋力強化を中心に行います。個人差はありますが、数週間での退院が一般的です。人工関節の耐久性は技術の進歩に伴い高くなっていますが、術後、人工関節の緩みなどの合併症のリスクがあります。健康な膝関節を維持するためにも、定期的に検診を受けましょう。



一膝の痛みに悩んでいる人が気を付けることを。

萩野先生▼半月板損傷や前十字靭帯損傷などは、放置していると状態を悪化させてしまうケースがあります。また、「高齢だから仕方ない」と膝の痛みを諦めている人もみられます。早めに整形外科を受診することで、幅広い選択肢の中から治療法を検討することが可能です。痛みや腫れが続くときは我慢せず、専門医にご相談ください。

