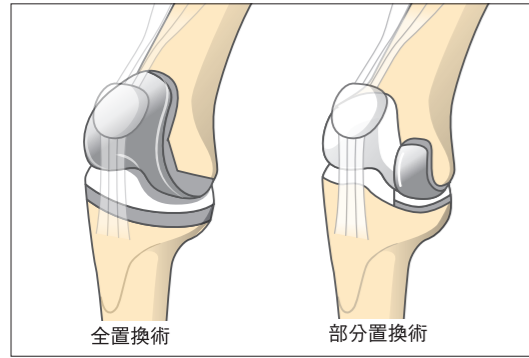


中高年の女性に多い「変形性ひざ関節症」。ひざの痛みの治療法とは？

ひざの痛みの主な原因とされる「変形性ひざ関節症」。動きはじめに軽い痛みを感じる程度でも、進行すると日常生活に影響することも。どのような治療法があるのか、整形外科医の長嶋秀明先生と山脇佑介先生に伺いました。



人工ひざ関節を設置するには計画に沿って正しく骨を切ることが重要ですが、「ひざ」といっても、患者さんそれぞれの個性があるため、これまでは医師の熟練度に頼るところがありました。手術支援ロボットを使うことで手術中に骨の切る角度や量を数値で可視化できるので、より正確な手術が可能になります。

手術支援ロボットを使うメリットとは？

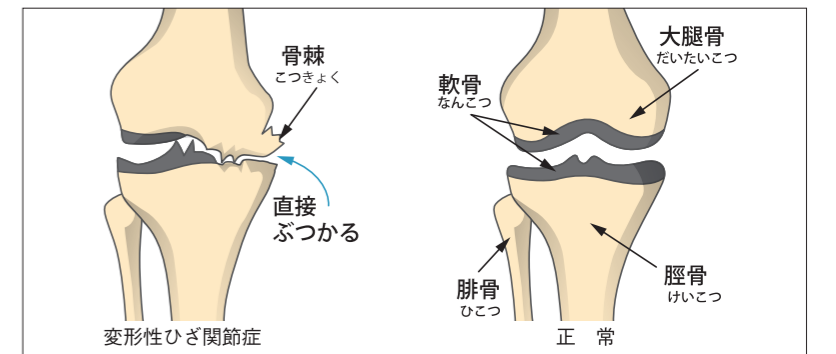
長嶋先生 人工ひざ関節をどの患者さんにも一律にまっすぐ設置するのは、それほど難しいことはありません。しかし患者さん個々のひざに合わせて手術を行

ひざの痛みの原因や、具体的な症状について教えてください。

長嶋先生 ひざの痛みの原因で多いのは「変形性ひざ関節症」です。初期のころは動きはじめに痛みを感じるのが特徴です。例えば、立ち上がる瞬間に痛みを感じるもの、しばらく動いていると痛みが和らぐことが多いです。変形が進行すると痛みの強さと痛みを感じる時間がともに増し、日常生活の動作にも影響が出てきます。

変形性ひざ関節症の要因と症状が出やすい世代はありますか？

長嶋先生 主な要因は、関節内にある軟骨のすり減りです。軟骨は摩耗しやすいので、加齢や体重の増加、筋力不足などが変形性ひざ関節症の進行を早めます。とくに60代以降の女性の場合、軟骨を保護する女性ホルモン量の減少に加え、ひざに負荷をかける生活習慣や、男性と比較して筋肉量が少ないこともあって発症するケースが多く見られます。



どのようなタイミングで、整形外科を受診すればいいですか？

長嶋先生 医師はレントゲン画像でひざの変形度合いを1〜5段階で評価します。さらに触診で局所的な痛みを見極めて総合的に診断します。痛みを我慢して変形が進むと、炎症や痛みが強くなります。その結果、動く量が減って筋力が落ち、さらに症状が悪化するといった「負のサイクル」に陥る可能性があります。

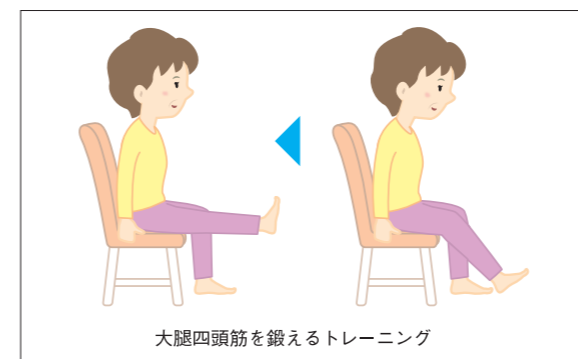
手術前後のリハビリについて教えてください。

長嶋先生 手術をされるかどうかにかかわらず、とても大切なことは筋力をつけるためのリハビリです。ひざに無理な負担のかからないやり方を確認し、それを普段の生活の中に取り入れることで変形を予防したり、進行を遅らせることができます。

手術をする場合も、手術前に

どのような治療方法がありますか？

山脇先生 ふともも前側の筋肉「大腿四頭筋」など、ひざ周りの筋肉を鍛えるリハビリは効果があるとされています。ひざ関節への負荷が減って痛みが緩和されやすくなるので、まずは取り組んでいただきたいです。また痛みに応じて、痛み止め薬の処方やヒアルロン酸の関節内注射も行います。こうした保存療法を続けても改善が見られず、日常生活で困ることが増えてきたら手術も検討します。変形が強くても生活に支障がなければ、手術の必要がない場合もあります。



筋力がどれだけあるかによって手術後の回復に影響が出てきます。手術前の筋力がしっかりある人ほど術後の回復も早いですし、術後の痛みも取りやすくなります。

痛みで手術前あまり動けなかったという方は、手術後でもいいのでリハビリで筋力をつけて行きましょう。そうすることでひざはほとんど動きやすくなります。筋力は非常に大事な要素なのです。

手術後のリハビリは翌日から歩行練習を行います。最終的にはご自身で立って歩けるまでの回復を目指し、それが出来るようになって退院という流れになります。

ひざの痛みに悩んでいる方へ

長嶋先生 人工ひざ関節置換術ではロボットやナビゲーションなどの支援システムを利用した手術が増えています。また、高齢化に伴い、80〜90代の方が手術を受けるケースも増えていきます。ご自身の大切なひざのことですので、治療を受ける前に疑問に思うことがあれば何でも医師に相談してください。

手術療法について教えてください。

山脇先生 手術は症状や年代に応じた選択肢があり、半月板などの損傷には検査も兼ねて「関節鏡視下手術」を検討します。「骨切り術」は骨に切り込みを入れてO脚やX脚で偏った荷重を整えるものです。

これらの手術が難しく、また軟骨のすり減りが進行している場合は「人工ひざ関節置換術」が適用になります。ひざの傷んでいる片側だけを人工関節に置き換える「部分置換術」は、靭帯を活用できるので違和感や痛みが出にくいのがメリットです。ひざ全体の変形が進んでいるときや再手術のリスクを軽減したい場合は、ひざ関節全体を人工関節に置き換える「全置換術」が適用となります。

手術支援ロボットは、どのような役割を果たしますか？

長嶋先生 ロボットといっても、手術を行うのは医師です。手術支援ロボットは、より正確な骨切りをサポートするための装置です。



長嶋 秀明先生
日本整形外科学会認定整形外科
専門医・指導医



山脇 佑介先生
日本整形外科学会認定整形外科
専門医

あなたの関節は大丈夫？
その痛み、どのくらい続いていますか？

電話無料相談 ☎ 0570-783855

※通話料は通信者負担、相談料は無料です
※医療機関ではないため、医学的なアドバイス
および医療機関の紹介を受けることはできません



<https://www.jinko-kansetsu.com/>

人工関節ドットコム 検索

制作：ジンマー・バイオメット合同会社

広告