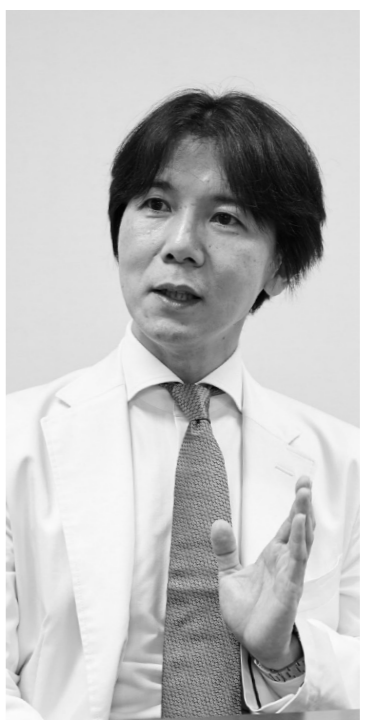


先生、  
教えて!

# 人工関節

健康で自立した生活を送るために必要な「ひざ関節の健康」。高齢者を悩ませる「変形性ひざ関節症」の症状や治療法などについて、専門医の先生にお話をうかがいます。



長浜赤十字病院  
第二整形外科部 副部長  
**石川 正洋先生**  
(いしかわ・まさひろ)2012年京都大学大学院医学研究科博士課程卒業。同大学附属病院などを経て2017年より現職。京都大学医学博士、日本整形外科学会認定専門医、日本整形外科学会認定リウマチ医など。

## 変形性ひざ関節症 生活の質を低下させる “ひざの痛み”

「歩き始めや立ち上がった時に痛みを感じる」「階段の上り下りがつらい……」。高齢者をはじめ多くの人を悩ませるひざの痛み。痛みを我慢して治療を先延ばしにしている人も少なくありません。特に近年は人工関節手術の治療が大きく進歩しています。そこで、この分野の専門医である長浜赤十字病院第二整形外科部副部長の石川正洋先生に、様々な治療法や早期受診の大切さについて聞きました。

### ●加齢と体重増加が 主な原因

変形性ひざ関節症の原因で最も多いのが加齢による軟骨のすり減りです。50歳代から痛みが始め、最初は歩き始めなどに痛みを感じますが、時間が経ったり平地で歩いたりする分には痛みを感じない場合が多いです。しかし年数とともに変形が進行し、ひざに水がたまるようになるとさらに痛みが増してきます。この段階に入ると歩行するのがつらくなってきました。原因は加齢以外にも体重によるひざへの負担が大きくなることも挙げられます。体重の約3倍、階段の上り下りでは約5倍の負担がひざにかかると言われており、足に負担がかかる仕事やスポーツをしていると悪化しやすい傾向があります。痛みや変形が強くなると、重い物や散歩など、これまで当たり前前にできていたことができなくなり、外出がおっくうになって家に閉じこもりがちになります。そうなると筋力が落ち状態が悪化

して最終的には介護が必要になることも。痛みで日常生活に支障が出てきたら一度、整形外科を受診されることをおすすめします。

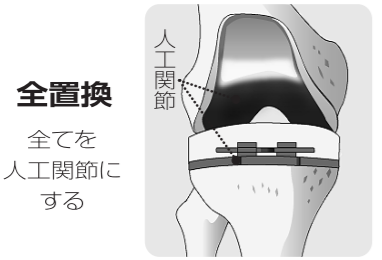
### ●痛みを取り除く効果が高い 「人工関節手術」

治療には多様な選択肢があります。早期に診断されると治療の選択肢が多いのは言うまでもありません。まず、手術を考えると前に行う保存的療法としては、体重を減らすこと、水中歩行やひざの曲げ伸ばし訓練などで太ももの前にある大腿四頭筋を鍛えることなどが有効です。軟骨の傷み始めには潤滑作用のある「アルロン酸注射」も効果が持続します。ですが、保存療法による痛み軽減効果が低下してきた場合は手術を検討します。軟骨が傷んでおり、スポーツや肉体的労働を希望されている比較的若い人は骨切り術、50歳代以上で痛みや変形をしっかり取りたい場合は人工関節置換術をすすめることが多いです。ひざ関節の全体を人工関節で置き換え

## 広告

企画・制作／読売新聞社広告局 協力／ジンマーバイオメット

### 人工ひざ関節手術の種類



る「全置換術」と、内側あるいは外側のみを置き換える「部分置換術」があります。軟骨や靭帯があまり傷んでいない状態なら「部分置換術」、傷みの程度が大きい場合は「全置換術」を行います。人工関節手術は痛みをとる効果が期待でき、今まで痛くてできなかったことや諦めていたことができるようになります。近年は医療技術の進歩で人工関節自体の性能が向上し、手術方法も改善されています。適切な時期に手術を受ければ人工物の劣化による入れ替え手術を受ける必要はほぼありませんし、違和感についても時間の経過とともに慣れてくる人がほとんどです。治療費用については保険適用ですし、高額療養費制度も対象となりますので安心して手術を受けていただけたらと思います。「手術は痛そうで、リハビリも大変そう」とのイメージを持っておられる方は多いと思いますが、現在では術後の痛みを取る方法が非常に進歩しており、痛みを軽減しながらリハビリすることが可能です。入院は2〜4週間ほど、術後3か月ほどは自宅でしっかりとリハビリをしていただきます。

### ●ひざが曲がるうちに 手術の検討を

痛みが支配されると仕事や趣味を続けることが難しくなり、生活の質に大きな影響を及ぼします。手術を受けることに抵抗感がある人も少なくありませんが、手術をすることで旅行や畑仕事などができるようになり、痛みと変形から解放され、健康で生きがいのある人生を取り戻すことができます。術後は1年に1回程度の定期受診は必要ですが、痛み止めや注射を長期間継続する生活とは無縁になります。ただ、ここでぜひとも知っていただきたいのは、受診するのは歩けなくなったりひざが曲がらなくなることからではなく、歩けたりひざが曲がるうちに受けていただきたいのです。それは、治療後の満足度に大きな差が出てくるからです。「ひざが痛いのは歳だから仕方ない」とあきらめず、整形外科を受診されることを願っています。

関節の悩みを相談できる  
整形外科専門施設を掲載しています

電話無料相談 ☎0570-783855 お気軽にお電話ください  
※通話料は通話者負担、相談料は無料です 【平日10:00~17:00】

<https://www.jinko-kansetsu.com/> 人工関節ドットコム 検索

