

暮らしをパワフルに楽しむため ひざの痛みは早期の治療が大切



西野整形外科
(小平市鈴木町)
院長 西野 敏温先生



階段を下りるときや歩きはじめにひざが痛む…。その症状は変形性ひざ関節症かもしれませんよ。たいしたことはないと放置すると、ひざ関節の障害が進行して、日常生活で苦勞することになりかねません。早期治療の大切さについて聞きました。

ひざへの負担が大きい人や
中高年の女性に多く発症

ぎに水がたまって腫れる
こともあります。

加齢のほか、肥満や脚

ひざが痛いのに「そのうちに治る」と放置し、や衝撃を受け止めるため悪化させている人が多くみられますが、そのほとんどは「変形性ひざ関節症」が原因だといわれています。変形性ひざ関節症は、ひざ関節の軟骨がすり減って、炎症を起したり、骨が変形して痛みや腫れを起す病気です。軟骨は、関節をスムーズに動かすために、強い痛みが生じ、ひざに水がたまって腫れることもあります。

加齢のほか、肥満や脚の筋力が弱いなど、ひざへの負担が大きくなることが原因と考えられ、特に中高年の女性に多く発症します。

階段を下りるときや、
歩き始めにひざが痛い



生活指導や運動療法、
薬物療法で症状を改善

変形性ひざ関節症にかかると、痛みのためにあまり歩かなくなるので、脚の筋肉がどんどん衰えていきます。筋肉が衰えると、さらにひざに負担がかかり、悪化するといふ悪循環に陥りがちです。そのため、できるだけ早期に整形外科を受診することをお勧めします。早期に治療を開始すれば、痛みをコントロールして、病気の進行をくい止めることができます。

変形性ひざ関節症の治療は、減量や運動の見直しなど、ひざへの負担を軽減させるための生活指導から行います。運動により脚の筋力や柔軟性を強化すると、ひざへの負担が軽減できるので、水中歩行や自転車こぎなど、ひざへの負担が少ない運動を根気よく続けていきましょう。

薬物療法には、塗り薬や貼り薬、内服薬や座薬などの各種消炎鎮痛剤が使われ、病気の進行や体質、痛みの程度により選択されます。また、軟骨や関節液の成分のひとつである高分子ヒアルロン酸を関節内に注入し、関節の動きを滑らかにして痛みを抑えます。テレビ等でひざの痛みに対するサプリメントが盛んに宣伝されていますが、現在、科学的にひざ関節の症状改善効果があると確認されたものはありません。必ず医療機関を受診しましょう。