

## ロコモティブ シンドローム 第5話 ー変形性膝関節症の巻ー



今回はロコモティブ シンドロームに見られる三大疾患の一つ、変形性膝関節症を解説します。

### ◆変形性膝関節症ってどんな病気ですか？

老化や膝関節を支える筋肉の筋力低下により「膝関節の軟骨がすり減って生じる病気」です。整形外科では腰痛や肩痛と同じくらいに多い病気で、年齢が上がるにつれて患者さんの数は増え、女性に多く見られます。

### ◆どんな症状が出るのですか？

はじめの頃の症状は、膝のこわばる感じ、床や椅子から立ち上がる時の痛みや歩き初めの痛みです。いったん歩き始めると痛みは楽になりますが、さらに長く歩くとまた痛みが強くなる特徴があります。重症になると夜寝ていても痛い、膝に水がたまって腫れる、膝の曲げ伸ばしができないといった状況になります。

### ◆どうして痛みなどが出るのですか？

レントゲン写真では骨と骨の間の関節軟骨や半月板がすり減って関節の隙間が狭くなります。図1-1は正常の関節です。図1-2は病気の方で内側の関節の隙間が狭くなり、骨のトゲが出ているのがわかります。多くの方が内側からすり減り、膝の内側に痛みを感じます。

この病気は老化や関節のケガによって「軟骨摩耗」が始まると図2のように悪循環に陥って病気が進行していきます。

◆次回は・・・ この悪循環を断つ運動療法や重症になったときの病院での治療を紹介します。

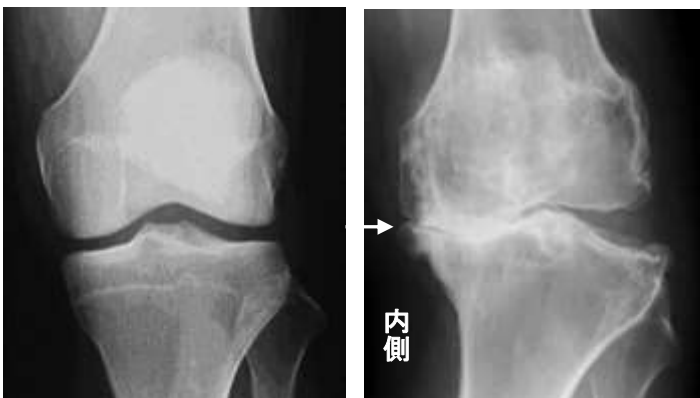


図 1-1 正常膝関節

図 1-2 変形性膝関節症

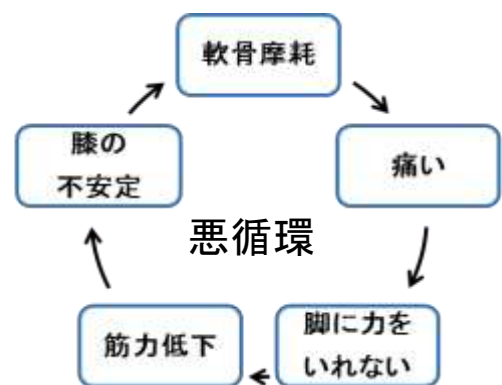


図 2