



今や世界にも寄贈され人気だが、元々は江戸の染井村が起源で、有名な吉野の桜の名を借りてソメイヨシノ(染井吉野) 平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

少しずつ暖かい季節になってきました。桜の開花が待ち遠しいですね。今回のテーマは「変形性膝関節症」と「乳がん」です。高齢化に伴い、膝の痛みで悩まれている方が多いのではないのでしょうか？その原因や診断、治療法について分かりやすく解説しています。また、乳がんの原因の一つとして、遺伝性がありますが、その特徴や対処方法について解説しています。乳がん検診を受けることは早期発見に重要です。セルフチェックの方法はとても参考になりそうです。女子美術大学の学生さんが描いた4コマ漫画も毎回可愛らしくておすすめです。

変形性膝関節症について

はじめに

変形性膝関節症の男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢になるほど罹患率は高くなります。膝周囲の筋力低下、加齢、肥満などのきっかけによって膝関節の軟骨の質が低下することにより徐々にすり減り、水がたまったり歩行時の痛みが出現します。

初期では立ち上がりや歩き始めなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、中期には正座や階段の昇降が困難となり、末期になると安静時にも痛みが取れず、変形が目立ち始め、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。

リスク因子として肥満、女性、膝のケガの既往、O脚変形(図1)、運動不足などが挙げられます。

診断

問診や歩容(歩く様子の確認)、触診での圧痛部位、関節の動きの範囲、腫れやO脚変形などの有無を調べ、X線(レントゲン)検査で診断します。進行程度の評価は、関節の隙間の大小で評価します(図2)。そのため撮影の条件として立位荷重時と非荷重時の撮影を行い膝の関節裂隙(関節の隙間)の比較をすることが推奨されています。



(図2)

重症度	正常 (Grade 0)	疑いあり (Grade I)	軽症 (Grade II)	中等症 (Grade III)	重症 (Grade IV)
関節のすきま	-	少し狭くなる	狭くなる	半分以上なくなる	なくなる
骨棘*	-	微小	微小(複数)	あり	あり

※骨のとげ Kellgren-Lawrence分類(変形性ひざ関節症の病気分類)

治療法

変形性膝関節症の治療には、(1)手術以外の方法(保存療法)と、(2)手術による治療(手術療法)に分けることができます

(1)保存療法の原則は、①運動療法と、②炎症や痛みを抑える薬による治療の2つを併用します。そして③疾患の理解、生活改善も大切です。

まず痛みを早く取り除くことが一番ですが、一度擦り減った軟骨は再生しないため運動療法による進行の予防も重要です。

今回は保存療法に絞って述べさせていただきます。

(1) 保存療法

①運動療法

痛みがあると膝をかばって力を加えなくなり、その結果膝周囲の筋力が低下して不安定になります。そして軟骨の摩滅が進み、さらに痛みが増強するといった悪循環に陥ります。これを解消するため、痛みが出ない方法で行える運動療法が最も重要と考えられています。

運動療法には脚上げ体操、横上げ体操など痛み無くご家庭で簡単に行える体操があります。肥満に該当する方は減量も大切です。

日本整形外科学会が行った全国調査でも、病院で処方する消炎鎮痛剤よりも痛みを和らげる効果があることが実証されています。初期や中程度の変形性膝関節症の方では、特に有効性が高く、手術に至らずに済む方が多くいらっしゃいます。

②薬による治療

運動療法との併用が基本。

変形性膝関節症の治療薬としては、消炎鎮痛剤(内服薬と貼布剤)とヒアルロン酸関節内注射が最も頻度が高く用いられています。これらの薬は、いずれも変形性膝関節症の痛みをはじめとした症状を軽減する効果があることが実証されております。

内服薬：アセトアミノフェン、消炎鎮痛剤、

Cox-2 選択的阻害薬、デュロキセチン、トラマドール

注 射：ヒアルロン酸関節内注射

③疾患の理解、生活改善

治療について医師任せにするのではなく、自らも疾患についての理解を深め向き合うことが大切です。この緩やかながらも進行性の疾患に対しては、その病態を理解してそれに則した生活様式に変えることや、治療法に自らも積極的にかかわることが大切です。

床から立ち上がる動作や和式トイレなどは膝に大きな負担がかかるので、椅子とテーブルの生活やベッドの使用もお勧めします。

(2) 手術療法

保存治療では十分な効果が認められず、痛みによって日常生活に支障をきたす場合に行います。

①関節温存手術(中期の方が対象)

関節鏡手術：ケバ立った軟骨の表面や半月板を切除する方法(入院期間は1~2週間程度)

骨切り手術：O脚の悪化による下肢の変形を矯正する方法(入院期間は1か月程度)

②人工膝関節置換術(末期の方が対象)

傷んだ軟骨を切除しチタン合金の関節をはめ込む方法(入院期間は2~3週間程度)

おわりに

変形性膝関節症の治療目標は、疼痛の緩和と関節機能の回復を図り、日常生活の質を向上させることにあります。そのためには保存療法を行いながら、疾患についての理解を深め、運動習慣を心がけ、体重の管理をすることが大切です。

いくつになっても痛みがなく、自力で歩いて外出ができるような体を目指しましょう。

(相模原市医師会 青木信一)

