

## 変形性膝関節症

---

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて痛みなどが起こる疾患です。関節は骨と骨が直に接しているのではなく、骨の表面には軟骨があり、これがクッションのように負荷を和らげたり、関節を潤滑に動かす働きをしています。この軟骨が加齢や肥満、重労働などのストレスで擦り減ることによって、骨の表面が露出し骨同士が擦れ痛みが生じます。

厚生労働省では、国内での変形性膝関節症患者数を、自覚症状を有する患者数で約 1000 万人、潜在的な患者数（X 線診断による患者数）で約 3000 万人と推定しています。高齢者になる程罹患率は高くなります。50 歳以降の男女比では女性の方が男性よりも 2 倍程度多いことがわかっています。

主な症状は膝の痛みと水がたまることです。初期では立ち上がり、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、中期で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とれず、変形が目立ち、膝が伸び切らず歩行が困難となります。

変形性膝関節症の診断は問診や触診（圧痛、関節可動域、腫れや O 脚変形などの有無）、X 線（レントゲン）検査で診断します。関節軟骨、半月板、靭帯などの状態を評価するために MRI 検査を行うこともあります。

治療方法は症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用剤を使用したり、膝関節内にヒアルロン酸の注射などをします。また大腿四頭筋強化訓練、関節可動域訓練などの運動器リハビリテーションをおこなったり、膝を温めたりする物理療法を行います。足底板や膝装具を作成することもあります。このような治療でも治らない場合は手術治療も検討します。これには関節鏡視下手術、高位脛骨骨切り術（脛の骨を一部分切って変形を矯正する）、人工膝関節置換術などがあります。

治療方法は多岐にわたりますが、病状が進行していくと、より侵襲の大きな治療方法が必要になります。そのため、膝に症状があった場合には整形外科を受診し痛みの原因について評価してもらうことが大切です。以下の 9 項目のうち、3 つ以上該当する場合は一度整形外科を受診してみてもいいでしょうか。

- 歩き始めが痛い
- 30 分以上歩くと膝が痛くなる
- 階段の上り下りのときに痛い
- 立ち上がるときに痛い
- 正座がしづらい

- 和式トイレが辛い
- 膝が腫れる
- 膝を動かすとギシギシ音がする
- 膝のケガによる通院歴がある

【整形外科診療部長 下山 大輔】

