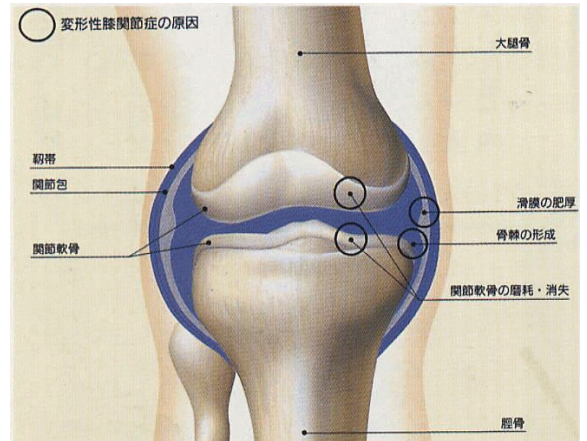


院内報「みらい」(変形性膝関節症について)

生まれてから何十年もの間、何十キロもの体重を支え続けている膝は次第に痛んできてしまいます。多かれ少なかれ誰もが避けては通れないこの変化について理解を深め、より上手に付き合っていきましょう。

体重を支えている関節面は「軟骨」に覆われています。その軟骨が加齢により変化してしまうのが始まりです。摩耗してきた軟骨面は次第にデコボコになりそれが擦れ始めます。擦れるとそこに「炎症」が起き、その「炎症」は、痛みを作り腫れを作ります。関節に中の腫れは関節の中に「水」を作りだします。こうして膝の中に水が溜まってきます。そして関節の袋の中にパンパンになるまで水が溜まってくるとそれによる痛み(鈍痛)も伴ってきます。

ちなみに「膝に溜まった水を抜くと癖になる」とよく言われますがそれは間違いです。水を抜く事が原因ではなく、「炎症」が膝の中に存在し続けるために水が溜まり、その「炎症」が消失しない限り水は溜まり続けるのです。そして、膝には内側と外側に二つの関節面があり元々の構造上、体重がかかる重心は内側に寄っています。それにより内側の軟骨が早く磨耗していき、膝の内側の方が痛くなるのはそのためです。



しかし関節は面と面の関係なので多少軟骨面がデコボコになってきても残った面で支えられている状態、関節の面と面が安定性良くきっちりと接している状態の時は理論上はそれほど擦れません(デコボコの部分は凹んでいるため)。しかしそこが一度、不安定な状態で関節面に体重がかかるような時には、急に擦れだします。階段の昇り降りや立ち上がろうとした時に痛みが出るのはこのためです。

よって膝の安定性を良くするだけでも痛みが出る頻度は減少していきます。誰もが簡単に出来る方法として膝を伸ばす大腿の前面の筋肉「大腿四頭筋」を鍛える事が挙げられます。イスに腰掛けた状態で膝を伸ばす事でこの筋肉は簡単に鍛える事が出来ます。

この様にして「変形性膝関節症」は、痛みや水が溜まる事で我々の前に現れます。しかし残念ながら一度磨耗した軟骨は現在の医学では再生する事が出来ません。しかし色々な事をする事でより良い状態を作る事により痛みはコントロール出来ます。それは、飲み薬や湿布薬などにより関節の中の「炎症」を取り除いた直接関節の中に注射で炎症を取る薬を入れたり、軟骨の表面のデコボコを滑らかにする薬を入れたり、筋力を強化し膝の安定性を取り戻したりする事などです。

膝が痛むのを老化として諦めず、日頃から手入れをし、痛みのない生活を送りましょう。その第一歩は、膝の状態を正確に認識することから始まります。

小林慎二郎

