

会 師 会
市 牧 小 苦
医 師
神 島 裕

変形性ひざ関節症

人間には避けて通れない整形
外科の疾患の代表として骨粗し
ょう症と変形性関節症がありま
す。

二十世紀初めX線上、前者の
骨萎縮を主体とする疾患と後者
の軟骨変性と骨増殖性変化を主
体とする疾患、慢性関節炎の症
状を伴う疾患に大別されるよう
になりました。

ひざ関節は二足動物として人

老化に限らず肥満の人に多い

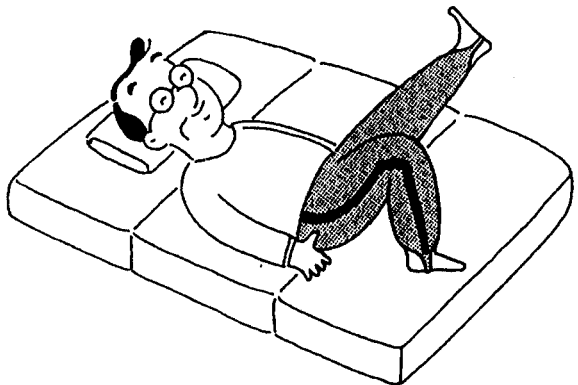
間の最大の関節であるところか
ら、老化による関節構成体の退
行変性基盤として、軟骨破壊と
骨軟骨の増殖性変化をきたし、
関節面の歩行痛と二次性滑膜炎
(関節に水がたまり熱、自然痛
を生じること)が生じます。な
お、この時に水を抜き、炎症を
静める関節注射などで、水がた
まりやすくなる事はまずありま
せん。ひざは特に歩行の役目と

荷重関節の役目があるので、こ
のような変化が著明に見られる
のです。

また、種々の関節外傷、関節
疾患はもとより、全身性の内分
泌疾患、代謝性疾患なども二次
的に関節症を発生します。です
から厳密には、老化のみの単一
疾患ばかりではありません。そ
れでは患者が自覚し訴えること
はどんなことでしょうか。

初期症状としては、ひざがこ
わばる感じ、正座後の立ち上が
る時の痛み、ひざ後方の張る感
じ、歩き始めの痛みなどがあり
ます。もちろん肥満の方によく
認められます。

病気が進むと、ひざの曲げ伸
ばして雑音が聞こえたり、O脚
やX脚がひどくなり、ひざが曲
がってきたりし、炎症が進むと、
関節に水がたまる事がありま



す。立ってX線撮影を行うと関
節軟骨がすり減った程度がよく
わかります。この分類はいまだ
全全国統一はなく、北大式分類
で五段階に分類しています。特
に初期においては、引越しや
漬物などの急な重労働後に発症
することが多いようですが、治
療の基本としては体重減量、患
肢側では物をもたない、無理に

変形性ひざ関節症

正座をしない事などありますが、やせ細った筋肉は薬や注射では太らない事を念頭に置いて、毎日こつこつと筋力をつけるように頑張ることが必要です。

これにはひざの屈伸で痛みを生じますので、寝たままひざを伸ばし、患肢を四十五度くらいあげて、十秒間静止してからおろす。これを反復する運動で筋肉の回復が得られます。さらにまた関節周囲筋がきたえられ、簡単に最も有効な方法です。



最後に運動療法の他に温熱療法、投薬、歩行時着地荷重を正常側へ変える足底板、関節注射（最近は多少軟骨修復に役立つといわれる物もある）、骨切り手術、程度の悪い時には人工ひざ関節置換などがあります。あまり重症になる前に整形外科を受診し、日常生活の注意、進行を遅らせる方法を相談されることをお勧めいたします。寝たきりや新陳代謝障害をおこさずに、人生をエンジョイしてもらいたいと思います。