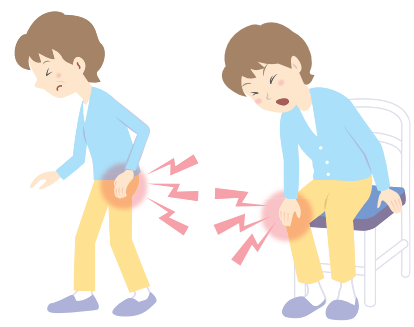
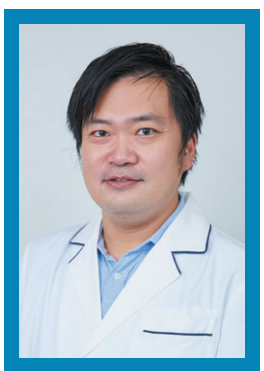
教えてドクター関節の専門医に聞いてみました！

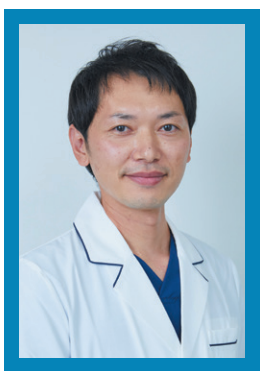
中高年女性にとても多い膝や股関節の痛み、治療は必要？
まずは整形外科で正しく診断

立ち上がる時や歩き始めで膝や股関節に痛みを感じても、日常的になってしまうと「この程度だったら大丈夫だろう」と痛みをやり過ごしてしまうことがあるかもしれません。その痛みの原因にはどんな可能性があるのか、治療にはどんな方法があるのか、医療法人社団福寿会・福寿会病院整形外科の吉本憲治先生と森島拓先生に話を伺いました。





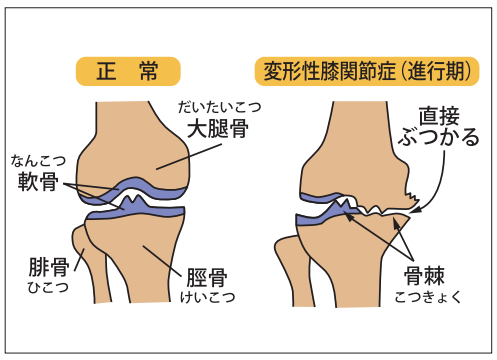
吉本 憲治 先生
福寿会病院 整形外科
日本整形外科学会・
整形外科専門医



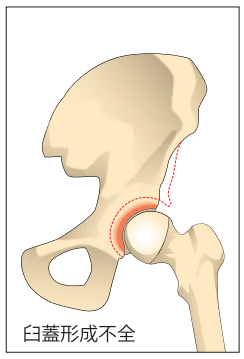
森島 拓 先生
福寿会病院 整形外科
日本整形外科学会・
整形外科専門医

膝や股関節が痛くなる原因は何でしょうか

膝関節や股関節の痛みの原因として代表的なものに変形性関節症があげられます。加齢に伴い、関節のクッションの役割をする軟骨がすり減ってしまって、痛みや変形をきたす病気です。初期の症状としては関節の違和感、立ち上がりの時や階段の登り降りなどの歩き始めの動作の時に痛みが生じ炎症の強い時期は関節に水が溜まることもあります。



股関節は骨盤側の受け皿の部分「臼蓋」に大腿骨の骨頭がはまり込んで成り立っているのですが、その臼蓋の被りが浅く荷重を分散できずに軟骨がすり減りやすくなってしまう「臼蓋形成不全」が原因で、変形性股関節症が起こることが多いです。


臼蓋形成不全

膝の場合、O脚など元々の膝の形や怪我が原因で、変形性膝関節症が起こることもありますが、特に関係が深いのは肥満です。歩くだけで膝には体重の3倍以上の力がかかるとも言われていますので、影響は強くなります。

受診の目安になる症状はありますか

膝や股関節の痛みが命に関わることは稀で、基本的にはご自身の受診できるタイミングで良いとは思いますが、これまでの生活と比べてできないことが多くなり、生活の質が下がってしまったと感じたら、我慢を重ねずに整形外科を受診していただきたいです。

膝が痛いと感じても、場合によっては腰の神経痛が膝の痛みとして感じられるなど、痛みの原因が他の要因である可能性もあります。体は連動していますので、膝が原因で股関節に負担がかかり、それをかばって腰椎の具合も悪くなるように、次から次へと痛みが移動していくようなことも多いです。「ちょっと我慢すれば治るものかもしれない」と受診をためらうことは多いと思いますが、その痛みの原因が自然と良くなってくるものなのか、あるいはだんだんと悪化してきてしまうものなのか、しっかりと総合的に診断をつけて、治療することが大事ではないかなと思います。

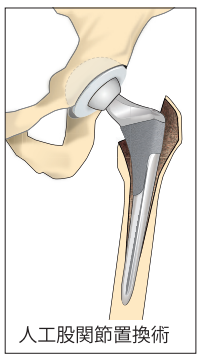
初期の治療としてまずは筋力トレーニングと、関節の動きをよくするようなストレッチの指導から始めます。関節は靭帯で安定性が保たれていますが、その周りにある筋肉を鍛えることでさらに関節が安定するので、結果的に痛みが和らぐ方も少なくありません。並行して痛み止めの処方や、関節内へのヒアルロン酸注射、装具の作成、肥満のある方には減量指導などの保存療法を行います。それでも痛みが強くて日常生活に支障をきたし、スポーツや旅行などの趣味を諦めるような状況になってしまったら、手術療法を選択肢の一つとして考える価値は十分にあると思います。

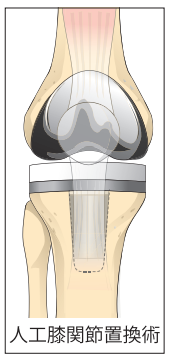
手術にはどんな種類がありますか

大きく分けて、関節温存手術と人工関節置換術があります。

若い方や、変形が軽度で軟骨がまだ残っているような方は、ご自身の関節を温存できる「骨切り術」が選択されることがあります。関節周囲の骨の一部を切って移動させて関節の形を矯正する手術です。手術後は関節の動きも良く、スポーツをする方など活動性の高い方にはメリットがあります。ただ手術後は骨がくっつく（癒合する）までの間、リハビリに時間がかかることがあります。社会生活に復帰するのが遅くなってしまうと、生活環境によってはデメリットになる可能性があります。

人工関節置換術は、傷んで変形してしまった膝関節や股関節の表面を切除し、人工関節に入れ替える手術です。痛みの軽減と関節の曲げ伸ばしの改善を期待でき、術後すぐに体重もかけられるため、高齢の方や変形の強い方でなるべく早く痛みをとって日常生活に戻りたい、という方には優れた方法です。


人工股関節置換術


人工膝関節置換術

手術前の診断では3Dテンプレートというシステムを使い、患者さんの関節に適した人工関節の設置角度や人工関節のサイズなどを計画していきます。また近年では最小侵襲手術という、皮膚への傷が小さく、筋肉や靭帯を傷めずに組織をなるべく残す手術方法が取り入れられています。それにより手術後の筋力回復も早く、術中の出血や手術後の痛みが少ないため、体へのダメージが軽減されるようになってきました。

膝の手術では、簡易ナビゲーションシステムという技術を用いることがあります。これは手術中に骨を切る場所や角度が適切かどうか教えてくれるシステムで、手術前の計画に沿って手術を進められることで、より正確な人工関節の設置を期待することができます。

簡易ナビゲーションシステム

股関節の手術では、最小侵襲手術のなかでも「前方アプローチ」という方法が最近少しずつ増えてきています。太ももの前側を切開し、筋肉と筋肉の間を分けて人工関節を挿入する方法です。太ももの後ろ側から人工関節を挿入する後方アプローチと比べると筋肉をほとんど切らないため、手術後の早期回復や、手術後人工関節が脱臼するリスクを軽減できると言われています。また手術中には特殊な牽引台を使うことで、本来であれば医師が患者さんの股関節を動かしながら手術するところを牽引台がその役割を担ってくれるために、医師によって生じる誤差を抑えられ、より正確に人工関節を設置できるようになっています。

手術後や退院後の過ごし方について教えてください

基本的に、手術の翌日からリハビリを始めます。まずはベッドサイドで座ることから始め、痛みに応じて歩行器を使った歩行訓練、階段の登り降りの練習、関節の曲げ伸ばしなど可動域を広げる訓練などをして、患者さんが自信をもって家で生活できるくらいになれば退院の時期と考えて良いと思います。手術前の変形の程度や筋力の低下の度合い、年齢などにもよって手術後の回復には個人差がありますが、2～3週間で退院となることが多いです。

退院後は骨折や脱臼のリスクを回避するため、転倒に注意してください。ですがそのために外出を控えるのではなく、退院後もしっかり筋力トレーニングや階段の登り降りを続けて、転びにくい足腰をしっかり作ることが大事です。旅行や散歩といった、人生の楽しみにつながることがあれば積極的に参加していただければと思います。また、人工関節置換術は人工関節の材質の進歩により長期的にみても安定した成績が出ている手術ではありますが、退院後は人工関節に問題がないか定期的に診てもらうことが大切です。

吉本先生からメッセージ

病院に行ったら即手術ということでは必ずしもないですし、痛みの原因を正しく診断するということはとても大事なことです。痛みが強くなって日常生活に支障が出る前にぜひ、お気軽に相談していただければと思います。

森島先生からメッセージ

痛みを我慢して受診されない方がとても多いと感じます。早い段階で受診してもらうことで、幅広く治療方法を選択できることが多いので、ぜひ一度受診をして現状を把握し、ご自身の納得した治療を受けていただければと思います。

人工関節ドットコム運営事務局　電話無料相談 ☎0570-783855（ナヤミハココヘ）
※通話料は通信者負担、相談料は無料です　お気軽にお電話ください【平日10:00～17:00】
https://www.jinko-kansetsu.com/　人工関節ドットコム　検索