

## 膝の痛みについて

腰、肩に引き続いて、今回からは膝の痛みについてご紹介します。膝はよく痛みの発生する部位で、私の勤務するクリニックでも、ほとんどの患者さんが肩、腰、膝のいずれかの悩みでいらっしゃいます。膝関節は肩関節に比べると、可動域が限定されており、単純な造りになっているのですが、膝のつかさどる動きは日常生活動作に直結しているため、損傷や痛みがあると生活に支障をきたす大切な部分です。では、膝の痛みの原因となるものにはどんなものがあるのでしょうか。一般的なものとしては変形性膝関節症、半月板損傷、膝靭帯損傷、オスグッド病、膝蓋骨脱臼、スポーツ等による使い過ぎ症候群、O脚、X脚などがあります。靭帯や半月板はスポーツ時に突発的、または慢性的に損傷しやすく、手術や温存療法で回復した後も、経年による劣化等で関節症につながることも多いので注意が必要です。

今回はこのうちの変形性膝関節症について詳しく見ていきましょう。この疾病は高齢の方、特に女性に多く見られ、膝の痛みと水がたまるなどの症状が現れます。膝に腫れがあったり、曲がりにくい、曲げると痛みがある、膝の内側を押したときに痛みがある時（圧痛）はこの疾病の可能性ががあります。また、関節の可動域が狭まり、生活動作に影響が出るのも特徴です。発症後、初期は膝の痛みが主な症状となりますが、症状が進むにつれ、正座や階段の昇降が困難になったり、通常の歩行にも影響が出ます。この疾病の原因は、主に関節の老化によるものが多く、経年によって弾力性を失ったり、使い過ぎで関節下部がすり減ったために、関節が変形することで起こります。

老化だけではなく、骨折や靭帯、半月板の損傷などによる外的要因の後遺症によっても起こりえるのと、膝関節の感染症などをきっかけとして発症することもあります。遺伝的要因（家族歴のある方など）、肥満も危険因子となります。体重増加は、特に膝にかかる負担をふやします。膝を曲げた状態、いわゆるスクワットの姿勢では、膝には最大体重の7倍もの負担がかかります。治療としては、内服や外用の痛み止めを服用したり、ヒアルロン酸の注射などを行います。（オランダでは日本ほどヒアルロン酸注入は一般的ではないので、施術に関しては整形外科でご相談ください）理学療法によるリハビリでは、体重を落とし、膝に負担のかかる姿勢（正座）などを避けて、大腿四頭筋（太もも前部の筋肉）を鍛える温存療法で改善を図ります。

上記の施術を行っても、改善しない場合には、内視鏡による手術や、脛骨を切断して変形部分を整える手術を行います。これらの手術でも変形部分が治らない場合や、痛みが続く、生活動作ができないなどの場合には膝関節を人工関節に置き換える手術を行います。使い過ぎ（ジョギングなどを含む反復動作を過度におこなう運動など）を避け、体重を減らすことと、太もも前部を鍛えることで、膝関節にかかる圧力を軽減して、発症のリスクを軽減することが可能なので、日常生活でも意識していくとよいでしょう。



山口 陽子：フィジオセラピスト  
オランダの大学にて理学療法士の資格を取得。  
現在、Sport Medisch Centrum Amsterdamに勤務中。怪我、手術後のリハビリ、妊産婦フィットネス、腰痛、肩こりなど多岐にわたる分野に従事。医療知識を活かした医療翻訳、通訳も行っている。

問い合わせ先：「Sport Medisch Centrum」

住所：Olympiaplein 74A, 1076 AG Amsterdam

Tel: 020-6627 244 Email: [yoko.yamaguchi@smcamsterdam.nl](mailto:yoko.yamaguchi@smcamsterdam.nl)