

# 変形性膝関節症について

## 変形性膝関節症ってどんな病気？

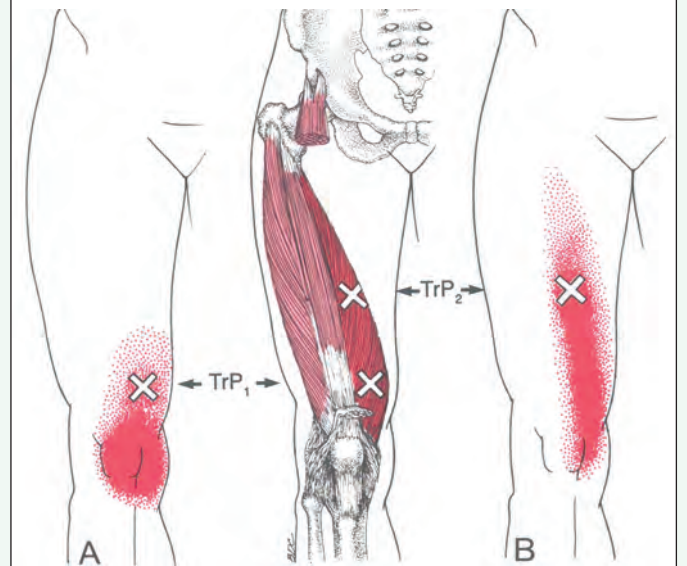
膝関節の軟骨がすり減り、関節が変形して、痛みなどが起こる病気です。

農作業などで繰り返し無理な動作をしたり、正座などの無理な姿勢を長時間続けたり、転んでひねった時などに、膝の周りの筋肉にトリガーポイントが出来ます。トリガーポイントとは筋肉の中の筋線維の一部が緊張して硬くなっているところです。手で触ると索状のシコリとして触れ、痛覚が過敏になっていて、強く押すと飛び上がるほど痛みます。また、トリガーポイントを押すと関連痛領域に痛みやしびれが拡がります。

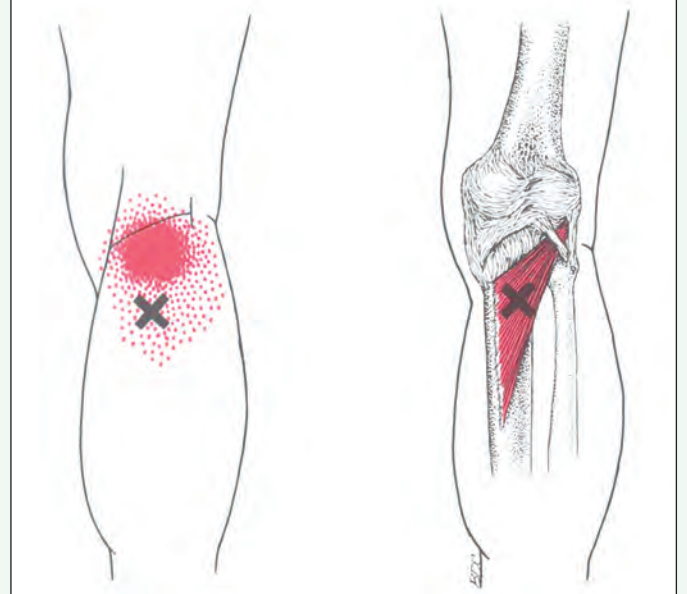
トリガーポイントが出来ると、膝の周りに痛みが出ます。筋肉が硬くなるため膝の動きも悪くなります。痛みをかばうために不自然な姿勢で歩くようになり、関節に負担がかかります。その結果、関節の軟骨が減って、関節が変形していきます。

関節が変形すると、関節の周りの筋肉に負担がかかるため、トリガーポイントの痛みがひどくなり、さらに関節の変形が進む悪循環に陥ります。最終的には、膝が大きく内側に曲がり、正座したり、しゃがんだりすることが出来なくなり、痛みのために歩行ができなくなります。

### 内側広筋のトリガーポイント



### 膝窩筋のトリガーポイント



# 変形性膝関節症治療方法

## ① 関節内注射

関節の中に注射器でヒアルロン酸ナトリウムを注入する方法です。

ヒアルロン酸ナトリウムは、膝などの関節の中にあり関節の軟骨を保護したり、関節のすべりを良くしたりする働きのある物質です。老化とともに関節内のヒアルロン酸ナトリウムは減少していきます。そのために関節軟骨がすり減って関節のすべりが悪くなり、関節を動かしたときに痛みが出るようになります。注射をして関節内にヒアルロン酸ナトリウムを補充することによりこの痛みが軽減していきます。最初のうちは一週間に一回注射をして、痛みがとれてきたら再発を予防するために月に一回注射をします。

また、痛みや腫れがひどいときは、ステロイドの注射を打ちます。ステロイドは消炎鎮痛作用が非常に強いのですが、何度も打つと骨が解けてしまうことがあるので、限定的に使用します。

## ② トリガーポイント注射

トリガーポイント注射は、トリガーポイントに局所麻酔薬で麻酔をかけて筋肉の緊張をやわらげ、痛みをとる方法です。注射の効果は様々で、一度ですっきり良くなってしまいうこともあれば、数日で元の痛みに戻ってしまうこともあります。しかし、注射を数回繰り返すことで徐々に症状が楽になっていくことが多いようです。局所麻酔薬を筋肉に打つだけなので副作用や危険性はほとんどありません。健康保険で週3回まで打つことが出来ます。

## ③ 筋力訓練

変形性膝関節症では、太ももやひざの周りの筋肉を鍛えて膝関節を支える力を強くすると膝関節にかかる負担が減り、痛みが軽くなります。下記図にその主な方法を示します。



## ④ 加圧トレーニング

高齢者の場合、筋肉をつけるために必要な成長ホルモンの分泌がかなり低下しているため、上記の筋力訓練をしてもなかなか筋力がつきません。そこで有効なのが加圧トレーニングです。加圧トレーニングをすると成長ホルモンが通常の290倍も分泌されるため、一週間に一回10分程度の軽い運動をするだけで、きついトレーニングを毎日すること以上の筋力増強の効果があります。そのため高齢者でも筋力を強化することが出来て、痛みが軽減し、また転倒の予防が出来ます。筋肉の血の巡りも良くなるので、トリガーポイントの痛みも改善します。

## ⑤ 痛み止めの飲み薬や貼り薬、塗り薬

痛み止めの薬に含まれている非ステロイド系消炎鎮痛剤には体の中の炎症を抑える作用があります。

その作用により関節の痛みやトリガーポイントの痛みが楽になります。

また、防已黄耆湯などの漢方薬が有効なこともあります。

