

2017年(平成29年)5月15日(月)掲載



膝の軟骨がすり減り、骨同士が直接接触して痛みが生じる「変形性膝関節症」の患者は、日本に2530万人、すなわち総人口の約5分の1を上回ると推定されます。加齢や遺伝、肥満、けがなどさまざまな要因が関係しています。

「膝が痛いときは安静にした方がよい」と考えがちですが、実は痛い時こそ軽めの運動をした方がよいと分かっています。運動は、痛み止めの薬と同等の効果があるといわれます。薬につきものの副作用がありませんので、積極的に取り組みましょう。

軽く膝を動かすと、炎症物質が減ります。関節が硬くなるのを予防する効果も期待できます。周囲の筋肉が鍛えられて関節が安定し、肥満の解消にもつなげやすくなります。

運動を行う際は、筋力トレーニングとストレッチ、有酸素運動の3種類を組み合わせたのが理想です。膝に強い違和感や痛みを出さずに負荷を掛ける

変形性膝関節症

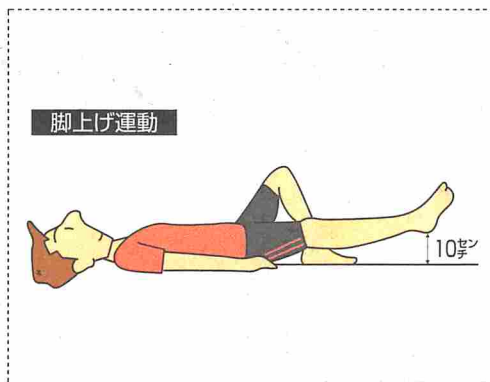
軽めの運動 積極的に

には、自転車や水中ウォーキングが推奨されています。

医学的に有効なのが「脚上げ運動」です。あおむけに寝て、片脚は楽に膝を立て、もう片方は真つすぐに伸ばします。伸ばしている方の脚を床から10センチほど上げ、5秒間静止させます。左右20回ずつ行ってください。

症状が重い場合は、骨格のバランスを整える「下肢アライメント矯正膝関節温存手術」を行います。これはO脚の人などに有効です。

ヨーロッパの研究では、健康者の約



さいとう・ひでとも 74年八郎瀧町生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。10年から同大医学部付属病院勤務。14年に半年間、ドイツの「Sports Clinic Germany」へ留学。



3分の1がO脚であると分かっています。欧米とは生活習慣が異なる日本の場合、もっと多いと考えられます。O脚の度合いは、レントゲン画像などを用いて、大腿骨と脛骨の角度を計測することで判定します。正常角度より4度以上大きいと、変形性膝関節症の進行が20倍速いという研究結果もあります。O脚が強過ぎると、運動療法の効果も低いのが実情です。

年齢が若く活発な人や、スポーツをずっとやりたい人に向いている手術法が、関節を温存し、骨を切つて変形を矯正する「膝周囲骨切り術」です。人工関節置換術に比べて体への負担はかなり低く、運動も生涯にわたり継続できます。

運動療法について詳しく知りたい方は、お近くの整形外科専門医にお尋ねください。

〈毎月第1、3月曜日掲載〉

秋田大医学部整形外科

齊藤 英知