



# 変形性膝関節症

## はじめに

関節軟骨の老化によることが多く、肥満や起こりやすい体質も関与します。患者数は700万人あるといわれ、非常に多い疾患です。1:4で女性に多く、加齢により罹患率が高くなります。

## 症状

関節軟骨が加齢により弾力性を失い、すり減っていくことで、関節が変形していきます。これにより関節が炎症を起こして膝が痛くなり、炎症による水が関節内に貯まることから、関節の腫れがみられます。

## 診断

内側の関節軟骨の減り方が早いので、膝関節の内側の圧痛があります。また、水が貯まっていれば、関節の腫脹がみられます。変形が強くなればO脚になり、膝のレントゲンでは軟骨がすり減った分、関節が狭くなっているのが分かります。

## 治療

冷えると疼痛が強くなるので、冷やさないようにし、温めて血行を良くします。当院では超音波温熱療法機「オンパー」を使用します。薬としては、鎮痛剤の内服や外用薬を使ったり、ヒアルロン酸やステロイドホルモン剤を関節内に注射します。これらの治療を行っても疼痛が治まらない場合は、手術を考慮することになります。



超音波温熱療法機「オンパー」

## 予防

- ①冷やさないこと。
- ②大腿四頭筋を鍛える。  
椅子に座った状態で、足を上げて膝を伸ばして数秒静止します。これを左右交互に数回行います。
- ③肥満がある人は減量する。



なお、膝関節の注射は当院でも行っていますが、予約制にしておりますので、ご希望の方はご相談ください。

### ヒアルロン酸、グルコサミン、コンドロイチンのサプリメントについて

グルコサミンはヒアルロン酸の成分で、コンドロイチンとともに軟骨を形成しています。最近はこちらのサプリメントが非常によく出回っていて、テレビコマーシャルも盛んに放映されています。軟骨がすり減った分を、その材料を服用することで補おうとする考えは、一応理解はできます。では、本当にこれらのサプリメントは効くのでしょうか？日本整形外科学会が公式な発表をしていないのですが、少なくとも、これらのサプリメントを服用しても軟骨は再生されません。グルコサミンはどうも消炎効果があるようで、痛みには多少効くようです。コンドロイチンも消炎効果があるようですが、はっきりしません。ヒアルロン酸は服用しても効果はないようです。軟骨面は血管が無いので、ただでさえ成分が到達し難いですから、サプリメントで治すのは難しいですね。ちなみに、よくコマーシャルで本人の感想を流していますが、あれは医学的に全く意味をなさないもので、注意してください。ウドン粉でも信じて飲めば効いてしまう、思い込みによる効果のことを「プラセボ効果」と言います。また、感想を流しているときに、「これは本人の感想であり、効果・効能を示すものではありません」というテロップが、隅に小さく表示されます。これを分りやすく言いなおせば「このサプリメントにそんな効果はありませんが、この人が勝手に効くと思っているだけです」という意味になります。