

変形性膝関節症

変形性膝関節症は変形性関節症のなかで一番多く、40歳以上の男性の42.6%、女性の62.4%に膝関節の変形がみられるそうです。

当院でも膝関節の穿刺を行っていますが、年々患者さんが増えていることを感じます。今月は変形性膝関節症について解説します。



はじめに

関節軟骨の主成分はコラーゲンとプロテオグリカンです。軟骨の経年劣化と摩耗により、炎症が起こると、この炎症がコラーゲンとプロテオグリカンを分解するといった悪循環に陥ります。軟骨は血行がないため、修復が進まず、摩耗が進行していきます。また軟骨面の炎症が、関節を包んでいる関節包におよぶと、関節液が増えて関節水腫の状態になります。

症状

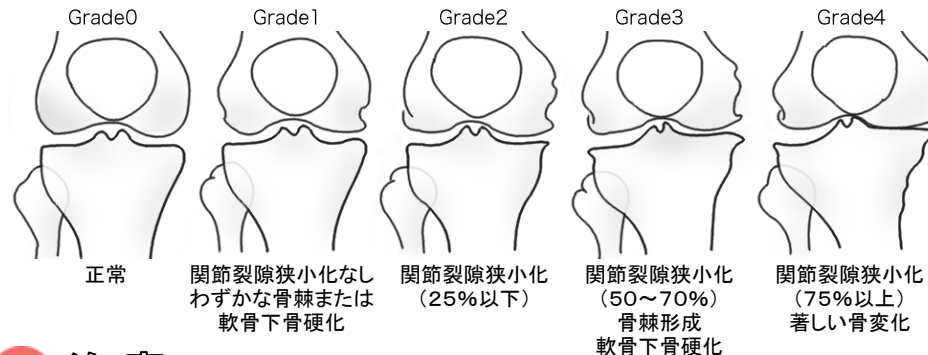
疼痛	意外にも関節軟骨は痛みを感じないので、疼痛は軟骨下の骨や関節包へ炎症がおよぶと起こります。最初は動かし始めに痛みがあるだけですが、進行すると安静時にも痛んで眠れなくなるほどです。
関節腫脹	関節内には関節がスムーズに動くように、関節液があります。この関節液は関節を包んでいる関節包の内側にある滑膜から分泌されます。この滑膜に炎症がおよぶと滑膜炎を起こして関節液が異常に産生されて、関節水腫いわゆる「水が貯まった」状態になります。
変形	加重は内側にかかるので、特に内側の軟骨が減りやすいので、変形性膝関節症が進行するとO脚変形を起します。

末期では完全に軟骨が消失して、膝の曲げ伸ばしができなくなる、拘縮という状態になります。

X線所見

膝関節のX線写真を撮ると、関節軟骨の摩耗具合が分ります。その程度はKellgren-Lawrence (K-L) 分類で表します。

Kellgren-Lawrence (K-L) 分類



治療

筋力強化訓練

変形性膝関節症の悪化予防には、1回30分程度のウォーキングを週3回以上行うことが有効とされています。

また膝周囲の筋力低下は、病状の進行を促進させるので、筋力強化訓練を毎日行うことも必要です。

ヒアルロン酸の関節内注射

ヒアルロン酸は関節液に含まれており、関節の摩擦を減らしたり、衝撃を吸収するのに重要な役割を果たしています。これが炎症により減少し、また粘性も低下するので、直接関節内に投与するのは有効な治療です。ヒアルロン酸は抗炎症作用も有しており、鎮痛効果は消炎鎮痛剤と同等といわれています。

これらの治療を行っても、日常生活に支障を来すような疼痛が治まらない場合は、手術が選択されます。

よく「水を抜くと癖になる」といわれますが、これは間違いです。関節水腫はすでに炎症が関節内に広がっていることを意味しますので、放置してはいけません。そして、そこまでひどくならないうち、階段を降りる時に「キヤツ」と痛みが走ったら、ヒアルロン酸の関節内注射を打った方が良いと思います。