



[発行]
 医療法人社団
武部整形外科
 リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
 TEL (06) 6413-2277
 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

変形性 膝関節症



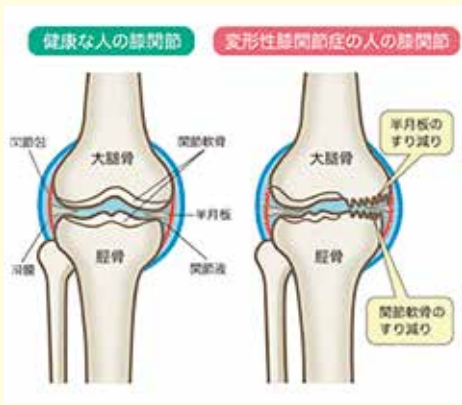
普段の生活でこんなお悩みはありませんか？

- ・ 歩き初めに膝の痛みが出る
- ・ 階段を上るのが大変
- ・ 正座が出来ない
- ・ 立ち上がる時やしゃがんだ時に膝が痛む

このようなお悩みを持っている方は、変形性膝関節症の可能性があります。日本人の約5人に1人が変形性膝関節症と推定されています。男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢者になるほど変形性膝関節症の人は多くなります。主な症状は膝の痛みと膝に水がたまることです。

【症状】

変形性膝関節症の初期症状は立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時に痛みを感じ、しばらくすると痛みが治まります。その後、症状が進行すると正座や階段の昇降が難しくなります。最終的には、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝が曲がってしまい歩行が困難になります。



【原因】

変形性膝関節症の原因として、加齢や肥満、けがや病気などがあげられます。この中で最も大きな要因は加齢です。膝を滑らかに動かすことを可能にしている軟骨が長年の使用と負担の蓄積によってすり減ってしまいます。また骨折、靭帯や半月板損傷などのケガ（外傷）、関節リウマチや化膿性関節炎などの感染も変形性膝関節症の原因となります。

【診断】

問診と診察、画像検査を組み合わせ、診断します。

問診でいつごろからどんな症状が出てきたか、どのような時に症状が出るかを尋ね、今までにかかった病気や生活習慣について確認します。診察は歩行状態を観察し、膝の変形や腫れ、関節の動きの範囲などを調べます。X線（レントゲン）検査で骨の変形を確認します。必要によりMRI検査などをします。



正常



変形性膝関節症

X線（レントゲン）写真
立った状態で撮影すると変形が、より明らかに

【予防】（日常生活での注意点）

- ・太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える。
- ・正座や和式トイレといった膝に負担のかかる姿勢をさける。
- ・肥満を指摘された方は減量する。
- ・膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする。

以上のことなどが挙げられます。

【治療】

症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使用します。膝関節内にヒアルロン酸の注射をすることもあります。また太ももの筋力強化訓練、関節可動域改善訓練などのリハビリテーションを行ったり、膝を温めたりする物理療法を行います。足底板や膝装具を作成し、膝の負担の軽減を図ります。

このような治療でも治らない場合は手術治療も検討します。これには関節鏡（内視鏡）手術、高位脛骨骨切り術（骨を切って変形を矯正する）、人工膝関節置換術などがあります。

最近では、膝の変形が少ない人に対して、自分の血液を利用した再生治療（PRP療法：自由診療）が、痛みや炎症を減らす効果が報告されています。



皆さん、寒さが厳しくなってきましたね！

寒くなると関節の動きが鈍くなり痛みが出やすいと言われています。

特に膝は痛みが出たり動かしにくさを感じやすいので

予防、改善の為に体も動かしていきましょう！

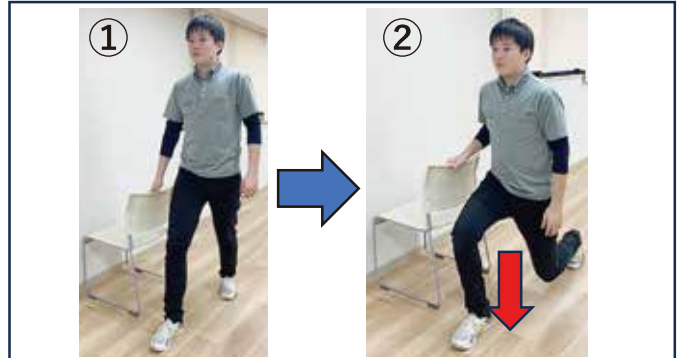
①段差片足あげ (各15回×2セット)



例) 左足の場合

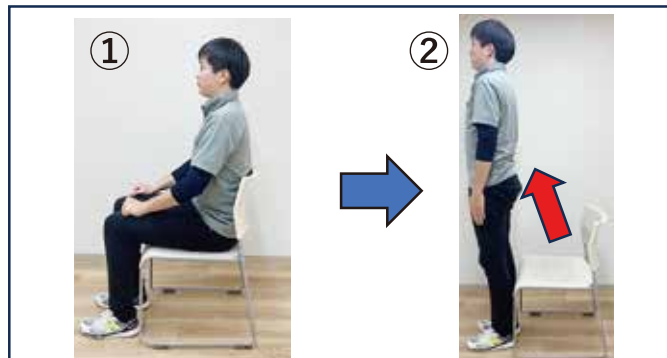
- ①右足を階段等の段差に乗せます
 - ②左足を真っ直ぐ上にあげます
 - ③上げた足を戻し①に戻ります
- 反対も同様に行います

②両足前後しゃがみ込み (各10回×2セット)



- ①足を前後に大きく開きます
 - ②上半身を真っ直ぐに保ちつつ
両膝を曲げて体を下に降ろします
 - ③体を戻し、①に戻ります
- 前後の足を入れ替えて行います

③イス立ち座り (15回×2セット)



- ①イスに深く座り姿勢を整えます
- ②上体を前に傾けて一気に
立ち上がります
- ③できるだけゆっくりと
イスに座ります

④上向き足あげ姿勢キープ (3秒×各10回×2セット)



- ①タオルを足の裏にセットします
- ②足はななめ上に、タオルは自身
に向かって力をいれます
- ③3秒間キープし10回行います

膝のトレーニングはふらつく場合がありますので

手すり等を持って安全に行いましょう！

耳鼻咽喉科診察室より

第18回

補聴器を使い始める タイミングは？



「どの程度聞こえづらくなったら、補聴器を使い始めたらいいのだろうか?」「どういったタイミングがいいのかな?」こういった質問は外来診療でもよくあります。

まず結論から述べると、補聴器を使い始めるタイミングは、ご本人や周囲の方が「**聞こえがよくないな**」と感じたときです。補聴器は、以下の理由で**できるだけ若い年齢から**使い始めた方がよいといわれています。

- ・ **早くから補聴器を使うと、そうでない人に比べて聞き取り能力が高い**
- ・ 補聴器の聞き取りに早く慣れることができる
- ・ **認知症の発症リスクを抑える可能性がある**

日本聴覚医学会は、補聴器を装着する基準として**40db以上**の難聴をおすすめしています。40dB以上の難聴というのは、「**普通の大きさの声**での会話の聞き間違いや聞き取り困難を自覚する」というレベルです。

「日常の生活で、聞こえづらさを感じますか」と質問されても、「うーん、どうかな…」と、わかりづらいかもしれませんが、具体的なシーンで考えてみるといかがでしょうか。

- ① 三人以上で会話をするとき、だれが何を言っているかわかりますか?
- ② 混んでいるスーパー・デパートなどで、店員との会話ができますか?
- ③ 会議やの講演会などで、話している内容についていくことはできますか?
- ④ 映画やテレビの会話がしっかり聞こえますか?
- ⑤ 誰かにものを教わっているとき、何を言っているのか理解できますか?
- ⑥ アラームやサイレンの音が聞こえますか?

これは、海外で使われている質問集の一部です。こういったシーンで「いいえ」が多いようでしたら、「日常生活での聞こえづらさが生じている」「補聴器の使用開始を検討するタイミング」と考えてもよいかもしれません。

「補聴器をつけるほど耳の調子が悪いとは思えない」「見た目には抵抗がある」という方もいらっしゃると思いますが、前に述べたように補聴器は難聴の早期から使用したほうが効果的です。また、スタイリッシュな見た目の補聴器も増えてきました。聞こえづらさを感じる方、聞き間違いが増えたな、と感じる方はお気軽にご相談ください。



耳鼻咽喉科 武部真理子