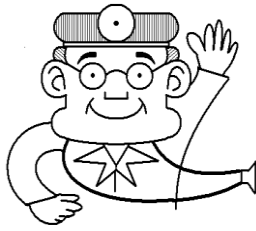


# 第167回 “いのち” を考える会 報告

—聴覚障害者の医療を考える会—



2017年9月28日(木) 18時30分～20時30分  
あすてっぷ KOBE 2階 セミナー室3  
参加者30名(うち聴覚障害者11名)

テーマ:「きちんとリハビリすれば楽になる」  
～その1. 膝の痛み～

講師: 武村 義人 先生

膝の痛みに悩まされる方は少なくありませんよね。  
今回は、「変形性ひざ関節症」を中心に、膝の構造や治療法、  
日常気をつけることなどをお話ししていただきました。

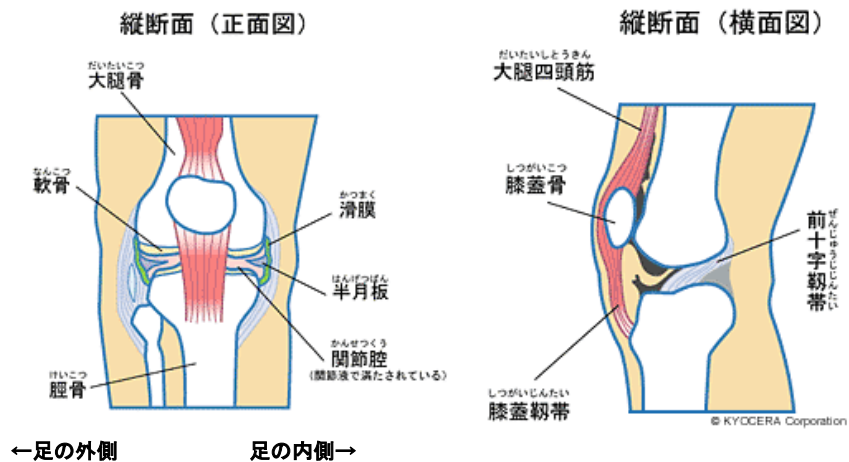


## ひざ関節の機能

- 足を動かすための中心的な役割
  - ・歩く (ひざは 60° 曲がる)
  - ・しゃがむ ( " 100° " )
  - ・正座する ( " 140° " ) ←歩くよりもひざに負担がかかる状態
- 全体重を支えている
  - ・立つ (体重の全てがひざにかかる)
  - ・平地を歩く (体重の2～3倍 " )
  - ・階段の昇り降り (体重の約4倍 " )

例えば、体重 50kg の人。単純計算して、立っているときは右ひざに 25kg、左ひざに 25kg がかかっていることになる。歩くと、一瞬ではあるが、片足だけが地面につく状態になるので、片ひざに 100kg の負荷がかかることになる。  
ちなみに、かかとのクッション性が良い靴をはくと、ひざの負担を減らせる。

## ひざの関節の構造



骨と軟骨はまったく違う成分であり、骨は再生するが、軟骨は再生不可  
半月板は軟骨と軟骨の間のクッションの役目

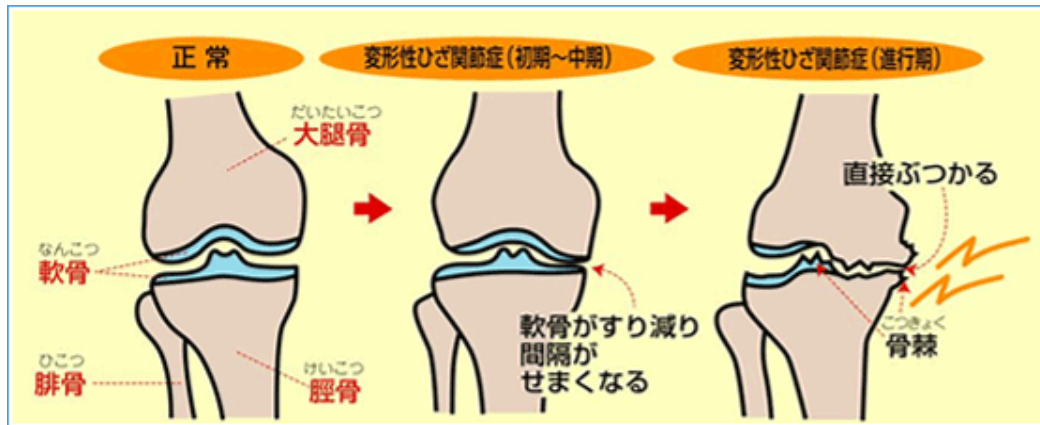
## ひざの痛みの原因

- ・変形性ひざ関節症
- ・関節リウマチ
- ・外傷（骨折、半月板損傷など）  
があるが、別の病気が隠れていることもあるので、きちんと診察を受けること

痛みはなく変形性ひざ関節症には至っていない状態でも、ひざが曲がったり伸びにくかったりすると、つま先が上がりにくいので、つまずいて転倒しやすい

## 変形性ひざ関節症

ひざの軟骨がすり減り、関節の変形が生じて炎症を起こし、痛みがおこる病気



- ・日本人では9割がひざの『内側』の軟骨がすりへるタイプ ⇒ O脚になってくる
- ・年齢とともに患者数は増加する
- ・発症しやすいのは、女性、もともとO脚の人、肥満の人

### ○症状

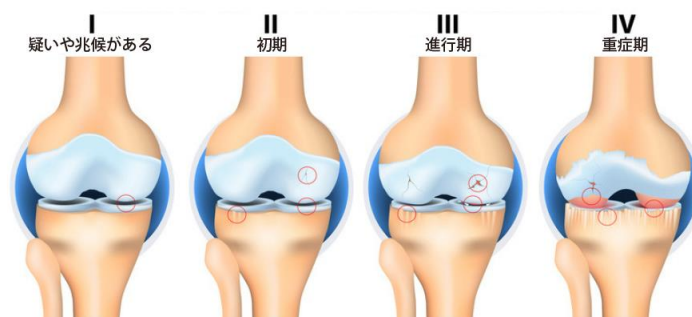
- ・ひざを動かしたときに痛みがおこる
- ・ひざの曲げ伸ばしがつらくなる
- ・ひざが腫れる（水がたまる）

### ○診断

- ・問診、視診、触診、レントゲン
- ・血液検査・関節液検査（関節リウマチなどとの鑑別診断のため）、MRI（軟骨や半月板、靭帯の詳しい状態を知るため。レントゲンに比べて、血管や筋肉、半月板などすべてが見える）を行うこともある

変形性ひざ関節症は下図のようにだんだん進行していきます・・・

### 変形性膝関節症の進行ステージ



○治療

- ・保存療法（軽度～中等度）
  - リハビリ
  - 装具療法（右図参照）



サポーター

足底板

機能的ひざ装具

杖

薬物療法：塗り薬、貼り薬、飲み薬、坐薬、注射

注射について→局所注射（痛みどめ）；関節内に注入

ヒアルロン酸注射；軟骨成分の一つであるヒアルロン酸を関節に直接注入し軟骨の修復を促す

ステロイド注射；強力な抗炎症作用でひざの炎症をおさえる

・手術療法（重度）

関節鏡視下手術：ひざの中にカメラ（内視鏡）を入れて手術する。

手術時の体への負担が少なく、回復も早いですが、効果の持続性が比較的短い場合もある。

高位脛骨骨切り術：脛骨の形をかえて O 脚を矯正し、ひざの内側にかかる負担を軽減する。

骨がくっつくまでの期間は安静が必要だが、治ったら仕事やスポーツも含めて活動可能。

人工関節置換術：変形した関節の表面を金属などでできた人口の部品に置き換える手術。痛みのとれ具合は良好で日常生活にも支障がなくなるが、運動などの無理はできない。

予防と生活指導

Point 1 ひざを支える筋肉をきたえましょう

太ももの前の筋肉をきたえる方法 1

- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5～10秒そのままている（息は止めない）
- ④元に戻す



太ももの前の筋肉をきたえる方法 2

- ①脚を伸ばして座る
- ②ひざの下においたタオルや枕を押し
- ③5～10秒そのままている（息は止めない）
- ④力を抜く



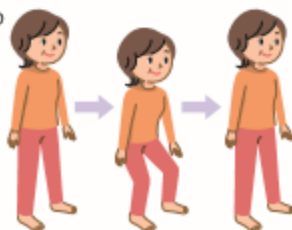
太ももの外側の筋肉をきたえる方法

- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる
- ③5秒ほどそのままている（息は止めない）
- ④ゆっくりおろす



脚全体の筋肉をきたえる方法

- ①肩幅より少し広めに脚を開いて立つ
- ②椅子に腰かけるようにお尻をゆっくりとおろす（何かにつかまっても構いません）
- ③ひざは曲がっても90度を超えないようにする
- ④ゆっくりとひざを伸ばす（息は止めず、お尻をおろすときに息を吐き、ひざを伸ばすときに息を吸う）



Point 2 ひざの動きをよくしましょう

ひざの曲げ伸ばしをよくする方法 1

- ①脚を伸ばして座り、かかとの下にタオルなどをおく
- ②かかとをゆっくりすべらせて、ひざをできる限り曲げる
- ③かかとをゆっくりすべらせて、ひざをできる限り伸ばす



ひざの曲げ伸ばしをよくする方法 2

- ①湯ぶねの中に脚を伸ばして座る
- ②かかとをゆっくりすべらせてひざをできる限り曲げる
- ③かかとをゆっくりすべらせてひざをできる限り伸ばす



ひざの裏のかたさをとる方法

- ①脚を伸ばして座る
- ②ひざに力を入れ、つま先を伸ばして5秒ほどそのままている（息は止めない）
- ③ひざに力を入れ、つま先をそらせて5秒ほどそのままている（息は止めない）



変形性ひざ関節症の症状は人によって異なります。運動療法は続けることが大切ですが、詳しい運動の内容や回数はかかりつけの先生とよく相談してください。

ひざを悪くしないためには、関節に負担をかけないこと、関節本来の機能を維持することが大切。

- ・筋力を強化して、肥満の予防・解消を
- ・運動療法は毎日続けることが大切
- ・ひざを温めることは血行をよくして痛みをやわらげる
- ・筋肉の緊張をほぐすと、ひざの動きがよくなる

『ひざとは一生のおつきあい。ひざを大切にしていっまでも元気に！』

●講演後の質疑応答より

Q. 靴は軽いほうがいいのか、重いほうがいいのか？

A. 目的（歩く、山を登るなど）にもよるが、基本的には軽いほうが良いだろう。  
足首がゆるまない（紐などで締めることができる）型の靴が良い。靴選びは、膝への影響のみならず外反母趾へも影響する。自分に合う快適な重さを各自で調べましょう。

Q. 左膝に痛みがあり、階段の昇りは大丈夫だが、降りがつらい状態にあるがどうなのか？

A. 降りがつらいのは、体重の負荷が膝にかかるからであり、変形性ひざ関節症が始まっている可能性はある。変形性ひざ関節症が男性は進みにくいという見方や体質もあります。  
ちなみに、膝の関節と骨の強さは関係ありません。



Q. 重いもの（カメラの望遠レンズ）を持って写真撮影をしているが、膝への負担があるか？

A. 望遠レンズの重さでは傷むことはないだろう。これまでの無理な姿勢や、いろいろなことの積み重ねが原因になるだろう。

Q. 膝のための運動は、どんな運動でもいいのか？上半身の運動でも膝には効果があるのか？

A. プールで歩くことは膝への体重の負荷を軽減でき、頑張れば筋肉がつくので良い。

Q. 膝が痛いので器械（両足を左右に開くマシン）で運動しているが、良いか？

A. その器械での運動は＜膝を傷めやすい格好＞になると思われるので、避けたほうが良い。