へん　けい　せい　ひざ　かん　せつ　しょう

変形性膝関節症

のおはなし

膝に痛みを感じていませんか？

もくじ

1.変形性膝関節症ってどんな病気？
2.変形性膝関節症の診断
3.変形性膝関節症の治療
3-1.ヒアルロン酸とは？
3-2.関節内注射（ヒアルロン酸）
4.日常生活の注意点

1. 変形性膝関節症ってどんな病気？

年齢を重ねることで
膝の軟骨のすり減り、痛みや腫れ
曲げ伸ばしの制限といった
膝の変形が起きる病気です。

2.変形性膝関節症の診断

- **問診**
- **触診**　膝関節内側の圧痛、動きの制限
  腫れの有無
- **レントゲン**
  変形
  関節の不安定性

※必要に応じて**MRI**などの検査をします。

3.変形性膝関節症の治療

- **薬物療法**
- **理学療法**
- **物理療法**
- **手術**（上記の治療法で治らない場合）

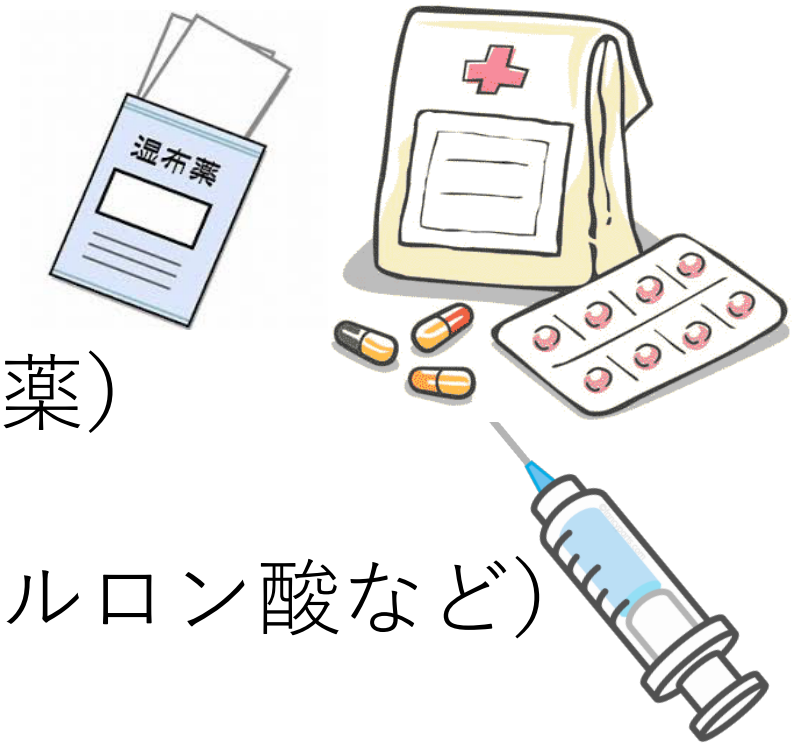
3.変形性膝関節症の治療

＜薬物療法＞

・**外用薬**（しっぷ）

・**内服薬**（消炎鎮痛薬）

・**関節内注射**（ヒアルロン酸など）



3-1.ヒアルロン酸とは？

関節腔を満たす
関節液、関節軟骨などに
ヒアルロン酸は含まれています。

関節の動きをよくしたり（潤滑作用）
衝撃を吸収したりする働きをしています。

ヒアルロン酸は
加齢とともに減少します。

3-2. 関節内注射（ヒアルロン酸）

医師が必要と判断した場合には
ヒアルロン酸を関節内に注射します。

通常は**1週間に１回**を**５回**続けます。
その後は症状によって2～4週間に１回続けます。

3.変形性膝関節症の治療

＜運動療法＞

大腿四頭筋など膝を支える筋肉を
筋力トレーニングで鍛えます。

当院では炎症と痛みに十分配慮し、
ご自身が**自宅でできるトレーニングの指導**を
理学療法士が行います。

3.変形性膝関節症の治療

＜物理療法＞

物理的エネルギー（温熱や電気等）を身体に加えることで、下記の効果が得られます。

・筋や関節の柔軟性の向上をはかる
・血流の改善
・炎症や疼痛の緩和

膝を温めたりすることで、
痛みを和らげたり、
筋肉や関節を動かしやすくします。

3.変形性膝関節症の治療

＜手術＞

薬物療法や運動療法で効果がない・期待できない場合は医師の判断により、手術を検討します。

手術法は、年齢と病気の進行度により決定します。

- **関節鏡視下手術**
- **骨切り術**
- **人工膝関節置換術**　など

4. 日常生活の注意点

①太ももを鍛える

大腿四頭筋（太ももの筋肉）の筋力が低下すると
膝への負担が大きくなります。
適切な運動を無理のないように続けましょう。

肥満度（BMI）
＝
体重（kg）÷身長（m）^{2}

BMI≦25が正常

②太り過ぎに注意

体重が増えると膝への負担が
大きくなります。
適切な体重を維持しましょう。

③温めて血行を良くする

膝を温めて、冷やさないように心がけましょう。
長時間の歩行や正座は避けましょう。

膝の痛みがない時には
　適度な全身運動を行い
膝の健康を保っていきましょう。

痛くなったら、医師にご相談ください。