



三宅整形外科医院 情報誌

Gait

【ゲイト】

12・1

月号(vol.58)

December/January

2023▶2024



vol.58 テーマ

「変形性膝関節症を知る」・「正しい知識」

・変形性膝関節症の症状・診断から治療までの流れをご紹介します



変形性膝関節症を知る

変形性膝関節症の症状
診断から治療方法まで
詳しく解説します

01 どんな症状?



男女比は1:4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、正座や階段の昇降が困難となり(中期)、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。

02 原因と病態



原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因(遺伝子)、また膝の使い過ぎなども関わっています。また骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。突然違和感に気付くこともあります。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り関節が変形します。

膝関節に異常が起ると...

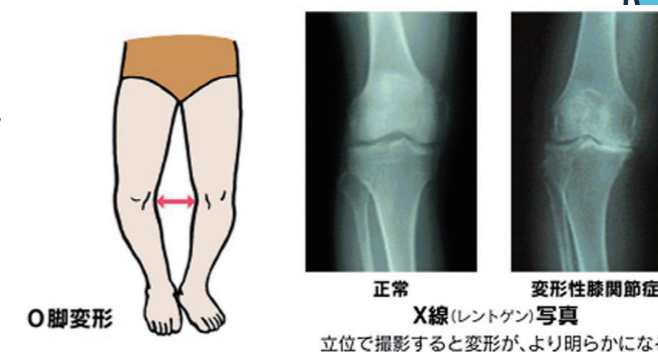
肥満度(BMI) = 体重(Kg) ÷ 身長(m)²
BMI ≤ 25を正常とする

正常 異常

03 診断をする



問診や診察、時に触診で膝内側の圧痛の有無、関節の動きの範囲、腫れやO脚変形などの有無を調べ、X線(レントゲン)検査で診断します。必要によりMRI検査などをします。

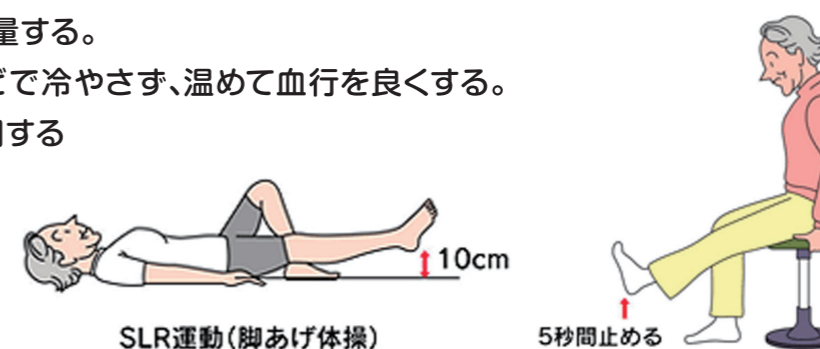


04 予防と治療



予防(日常生活での注意点)

- ・ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える。
- ・正座をさける。
- ・肥満であれば減量する。
- ・膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする。
- ・洋式トイレを使用する



05 変形性膝関節症の治療



症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使ったり、膝関節内にヒアルロン酸の注射などをします。また大腿四頭筋強化訓練、関節可動域改善訓練などの運動器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することもあります。正しい治療が大切になります。

手術治療が必要な場合

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。手術後は痛みはほぼなくなります。



関節鏡手術



骨切り術



人工関節置換術

有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください!

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください!

○ 薬剤師の訪問薬剤指導 ○ 病院・診療所との連携 ○ 多職種との連携

北安東店

TEL: 054-207-7322 (24時間) 【営業時間】……[月～金] 9:00～18:00
[土] 9:00～17:00
FAX: 054-207-7323 【休業日】……水曜・日曜・祝日/年末年始

唐瀬店

TEL: 054-249-0866 (24時間) 【営業時間】……[月～金] 8:30～19:00
[土] 8:30～17:00
FAX: 054-249-0867 【休業日】……日曜・祝日/年末年始

本通店

TEL: 054-205-1951 (24時間) TEL: 054-282-5636 (24時間)
FAX: 054-205-1956 FAX: 054-282-5696

西脇店

ヤクルト史上最高菌数・最高密度

人も地球も健康に
Yakult

Yakult 1000

乳酸菌 シロタ株 1000 億個

「Yakult1000」の継続飲用により

- 1 ストレスをやわらげます
- 2 睡眠の質を高めます
- 3 乳酸菌シロタ株が腸内環境を改善します



中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43

お気軽にお問合せください

0120-86-8960

受付時間 / 8:30 ~ 16:45 (日祝・年末年始を除く)

ものづくりの力を あなたの力へ

不自由を、自由に快適に動ける毎日に変えていきたい、それが私たちの仕事です。

ピーオーワークスアシスト株式会社

〒481-0041 愛知県北名古屋市長坂117番地 URL: https://poworks-assist.com
営業時間【月～金】9:00～17:30 TEL: 0568-68-6365/Fax: 0568-68-6366

海苔の原葉を
栄養そのまま焼き上げ 練火焼

創業明治十年

海苔のかたやま www.yamakata.jp 静岡市葵区流通センター5番2号
TEL (054) 263-2424 (代)

GAIT

月刊【ゲイト】発行/編集 三宅整形外科医院
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24 TEL 054-245-5544
三宅整形外科ホームページも是非ご覧下さい。

三宅整形外科医院 <http://miyake72.boj.jp/>

写真提供: 三宅亮輔 文責: 三宅史子