

第24回市民公開健康講座

関節の痛みの治療

第24回市民公開健康講座「関節の痛みの治療」(奈良新聞社・京セラメディカル株式会社共催、医療法人新生命会総合病院高の原中央病院後援、近鉄ケーブルネットワーク・アフラック代理店ライフサポート協賛)が6月7日、奈良市学園南3丁目の学園前ホールで開催され、市民約300人が参加した。同講座は、県民に病気に対する正しい知識を身につけ、健康増進について考えてもらう目的で開催。奈良県立医科大学人工関節・骨軟骨再生医学講座教授・川手健次氏が「股関節の痛みの治療」、高の原中央病院整形外科医長の石本佳之氏が「ひざ関節の痛みの治療——人工膝関節置換術を中心に」と題してそれぞれ講演した。



奈良県立医科大学
人工関節・骨軟骨再生医学講座教授

川手 健次氏

◆人工股関節での治療

日本人の平均寿命は男性で79歳、女性で86歳となっています。しかし、介護を必要とせずに自立した生活ができる健康寿命は男性73歳、女性78歳で、人生をより楽しむためにはこの健康寿命を延ばすことの大切さが大刀洗いです。

関節症は、ひざの関節を長年使うことにより軟骨が徐々にすり減り、滑らかな動きが障害されて炎症が生じ、痛みが出る状態です。初期には正座がしづらい、しゃがむと痛い、進行していくと立ち上がりにくく、歩き台歩きが痛い、歩

視下手術、高位脛骨(けいこつ)骨切り術、人工ひざ関節置換術があります。

◆ひざ関節の痛みの治療



高の原中央病院 整形外科医長
石本 佳之氏

ことが大切です。

イラスト1 開眼片足立ち

イラスト2 スクワット

イラスト3 人工股関節置換術

◇股関節の主な病気

自安になります。このうち一つでも当てはまればロコモの心配があります。

対策としての代表的なトレーニング(ロコトレーニング)には、開眼片足立ちとスクワットがあります(イラスト1、2参照)。前者は目を開けて片方の足だけで立つ運動で、左足と右足でそれぞれは目を開けて片方の足だけです。

ニング(ロコトレーニング)には、開眼片足立ちとスクワットがあります(イラスト1、2参照)。前者は目を開けて片方の足だけです。

股関節が多い病気としては、変形性股関節症、大腿骨頭壞死症、大腿骨頸部けいぶ骨折、関節リウマチがあります。その中で最も多いのが変形性股関節症です。

変形性股関節症には原因が明らかでない一次性と、原因となる

す。男性に多く、割合は4対1です。症状は股関節痛、ときには大転子痛、膝関節痛あるいは坐骨神経様疼痛(とうつう)などとなつて現れます。さまざまな治療方法がありますが、骨を切って、骨頭を回転させて壊死部を体重のかかる部分から逃す大腿骨頭回転術、骨切り術、顕微鏡下に血管を縫う腓骨移植術などがあります。

骨粗鬆症に関連した骨折には、大腿骨頸部骨折、脊椎(せきつい)圧迫骨折、橈骨(とうこつ)遠位骨折、上腕骨頸部骨折などが挙げられます。同じ骨折でも、大腿骨頸部骨折は放置すれば寝たきりの状態が続いため、嚥下(えんげ)性肺炎、尿路感染症、認知症、褥瘡(じょくそう)などの合併症を起こし、元の生活に戻ることが難しくなる場合もあります。できるだけ早く寝たきりの状態を克服するため、スクリューで骨を固定したり、人工骨頭置換術などの人工物を入れ替える手術を行います。これは60歳以上の女性に多い傾向があります。

このように人工股関節はより安全で長持ちするよう改善されてきました。上手に使えば一生使える可能性も出できます。あくまで人工股関節置換術は治療の最終手段ですが、まずは痛みをあきらめず、整形外科専門医を受診してください。



イラスト5 大腿四頭筋訓練

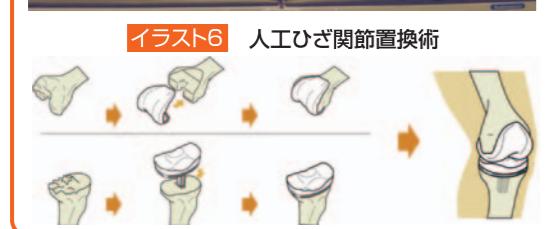
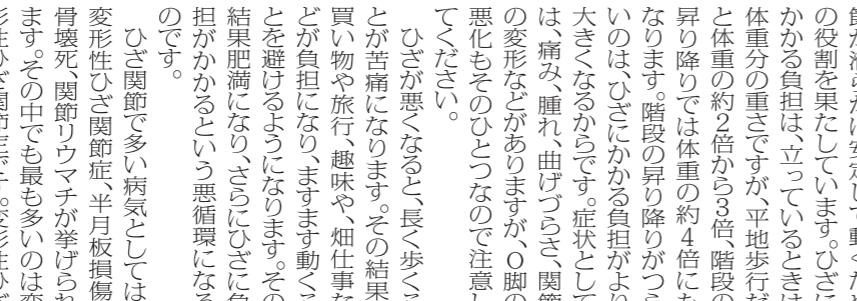


イラスト6 人工呼吸器管路換気



され、炎さまって喜んでるんられまん。痛みが少ないので、副作用がないといふところは、1つあります。



になります。このうち一つではまれば口コモの心配があります。

政策としての代表的なトレーニング(ロコトレーニング)には、股片足立ちとスクワットがあります(イラスト1~2参照)。前運動で左足と右足でそれぞの目を開けて片方の足だけで運動します。

イラスト1 開眼片足立ち

イラスト2 スクワット

イラスト3 人工股関節置換術

形性股関節症、大腿骨頭壞死症、大腿骨頸部けいぶ骨折、関節リウマチがあります。その中で最も多いのが形性股関節症です。変形性股関節症には原因が明らかな二次性と、原因となる

股関節で多い病気としては、変形性股関節症、大腿骨頭壞死症、大腿骨頸部けいぶ骨折、関節リウマチがあります。その中で最も多いのが変形性股関節症です。

形性股関節症には原因が明らかな二次性と、原因となる

股関節の主な病気

大腿骨頭壞死症、大腿骨頭回転骨折、膝関節痛あるいは坐骨神経様疼痛(とうつう)などとなります。症状は股関節痛、ときには大腿部痛、膝関節痛あるいは坐骨神経様疼痛(とうつう)などとなります。さまざまな治療方法がありますが、骨を切って、骨頭を回転させて壊死部を体重のかかる部分から逃す大腿骨頭回転骨切り術、顎鏡下に血管を縫う腓骨移植術などがあります。

骨粗鬆症に関連した骨折には、大腿骨頸部骨折、脊椎(せきつい)圧迫骨折、焼骨(やきこつ)遠位骨折、上腕骨頸部骨折などが挙げられます。同じ骨折でも、大腿骨頸部骨折は放置すれば寝たきりの状態が続くため、嚥下(えんげ)性肺炎、尿路感染症、認知症、褥瘡(じょくそう)などの合併症を起こし、元の生活に戻ることが難しくなる場合もあります。できるだけ早く寝たきりの状態を克服するため、スクリューで骨を固定したり、人工骨頭置換術などの人工物を入れ替える手術を行います。これは60歳以上の女性に多い傾向があります。

人工股関節置換術

人工股関節置換術は治療の最終手段ですが、まずは痛みをあきらめずに入整形外科専門医を受診してください。

イラスト5 大腿四頭筋訓練

イラスト6 人工ひざ関節置換術

買い物物や旅行、趣味や、畠仕事などが負担になり、ますます動くことを避けるようになります。その結果肥満になり、さらにひざに负担がかかるという悪循環になります。

ひざ関節で多い病気としては、変形性ひざ関節症、半月板損傷、骨壊死、関節リウマチが挙げられます。その中でも最も多いのは変形性ひざ関節症です。変形性ひざ関節症の中のヒアルロン酸の中の役割は、粘り気のある物質で関節の潤滑油のような動きを果たすことによって関節をスムーズに動かすことです。しかし、加齢とともにヒアルロン酸が減少し、軟骨同士がこすれ合うと骨に炎症が発生し、痛みが起ります。そのため治療としてヒアルロン酸の注射をすると、関節の動きが改善され、炎症がおさまって痛みが抑えられます。ヒアルロン酸自身においても体に含まれている物質なので、副作用が少ないとされています。メソッドの一つとして、1度の注射を5回連続して行います。治療では1~2週間に1度の注射を5回です。痛みが治まれば注射は終了します。

た脚の変形が矯正されることです。一方欠点としては、人工ひざ関節には15年～20年と言われる寿命があり、将来的に骨との間でゆるみが出てくる可能性があること、ばい菌がついてしまうこと、なかなか治らず追加の手術が必要となることがあります。

人工ひざ関節置換術の経過の一例を紹介すると、階段の昇り降りができるようになることを退院の目標に、手術後翌日よりリハビリを開始します。術後の痛みや腫れはありますが、時間の経過と共に改善していきますので、それに合わせてリハビリを行います。入院期間はだいたい1ヵ月程度になります。手術後は痛みから解放されますので、日常生活を取り戻せるのはもちろん、旅行や水泳、ゴルフなどを楽しんでおられます。人工ひざ関節置換術をはじめ治療や手術には不安や疑問があると思いますが、まずは専門医に相談され、ひざを守って健康寿命を延ばしていただきたいと思います。

ム(ロコモ)についてお話しする」といふことは2007年から日本整形外科学会が啓発している運動器症候群のことです。骨や関節、筋肉などの運動器の障害によって介護・介助が必要な状態、またはそうなるリスクが高くなっている状態を指します。

エックボイント(ロコエック)としては、①家の内でつまずいたり滑ったりする②階段を上がるのに手すりが必要である③15分くらい続けて歩くことができない④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤片足立ちで靴下がはけなくなった⑥2キロ程度の買い物を持ち帰るのが困難⑦や重い仕事(掃除機の使用、ふとんの筋肉を鍛える②太らないよ

す。後者はいすに腰かけるようにお尻をゆっくり下ろす運動であります。困難な人は前に机を後ろにいすを置いた状態で、机に手をついて行うといいでしよう。

次に股関節の痛みについてお話しします。痛みは軟骨がすり減ることによって生じます。軟骨がすり減る最も大きな要因は加齢で、それに加えて日本人に多い要因は股関節の構造が悪いことです。その他のにも肥満やがなども挙げられます。痛みが表れた場合に鎮痛剤やヒアルロン酸の注射などで治療しますが、痛みを改善するためには日常生活でもできる工夫があります。それは、①太ももの筋肉を鍛える②太らないよ

うに臼蓋前方のかぶりが浅くなり、一層悪化することがあります。若い人は、かぶりを深くするためには、骨を切って前側方に引き出す臼蓋回転骨切り術という手術方法で股関節の構造を正常に戻す治療法などがあります。

大腿骨頭壞死症は、骨への血流が途絶えて骨頭がつぶれて変形してしまった病気で、20歳から50歳の手術)、より正確な手術ができる人工関節を選択したり、術後類があり、それぞれ特徴があるためCTなどから適切だと考えられています。

人工股関節にはたくさんの種類があります。そのためさまざまな対策が考

期の関節痛にのみ効果がありま
だいたい 大腿骨
なんこつ 軟骨
けいこつ 頸骨

軟骨、半月板などがあり、ひざ関節が滑らかに安定して動くための役割を果たしています。ひざにかかる負担は、立っているときは体重分の重さですが、平地歩行だと体重の約2倍から3倍、階段の昇り降りでは体重の約4倍になります。階段の昇り降りがつらいのは、ひざにかかる負担がより大きくなるからです。症状としては、痛み、腫れ、曲げづらさ、関節の変形などがありますが、O脚の悪化もそのひとつなので注意してください。

ひざが悪くなると長く歩くことができません。

こうした運動療法を行なうがために、(1)階段の昇り降りの際に、(2)普段から(3)正座を避け、椅子を使う生活に変えるなどの工夫でも関節への負担を減らすことができます。

また、運動療法としては、大腿骨(だいたい)四頭筋訓練があり、太ももの筋肉を鍛えることにより関節の負担を減らし、痛みを和らげることができます。(イラスト5 参照)その他にも水泳や水中ウォーキングはひざに負担をかけず筋肉を鍛えることができるのにお勧めです。また日常生活の中でも、(1)階段の昇り降りの際には手すりを使う(2)普段からテックを使用する(3)正座を避け、椅子を使う生活に変えるなどの工夫でも関節への負担を減らすことができます。

さうに「人工ひざ関節置換術」とは、変形し、痛みの原因となるいるひざ関節の表面を取り除いて、金属やセラミック、ポリエチレンなどでできた人工ひざ関節に置き換える手術です。(イラスト6参照)保存治療の効果がない人、痛みのために日常生活に制限がある人が対象になります。人工ひざ関節置換術を受ける年齢は65歳以上が望ましいといわれてきましたが、人工関節の機能および材質が良くなつてきているので、それより若い人に対しても行われるようになりました。人工ひざ関節置換術の利点は、痛みの原因であったすり減った軟骨骨のとげを取り除くので痛みが取

第24回市民公開健康講座

関節の痛みの治療

奈良県立医科大学
人工関節・骨軟骨再生医学講座教授

川手 健次氏

◆股関節の痛みの治療

第24回市民公開健康講座「関節の痛みの治療」(奈良新聞社・京セラメディカル株式会社共催、医療法人新生会総合病院高の原中央病院後援、近鉄ケーブルネットワーク・アフラック代理店ライフソポート協賛)が6月7日、奈良市学園南3丁目の学園前ホールで開催され、市民約300人が参加した。同講座は、県民に病気に対する正しい知識を身につけ、健康増進について考えてもらう目的で開催。奈良県立医科大学人工関節・骨軟骨再生医学講座教授・川手健次氏が「股関節の痛みの治療——人工膝関節置換術を中心にして」と題してそれぞれ講演した。

◆股関節の痛みの治療

病気がある2次性があり、原因となる病気とは、先天性股関節脱臼(だつきゆう)、臼蓋(きゅうがい)形成不全などがあります。日本では二次性が85%から90%を占め、女性に多い傾向があります。変形は徐々に進行し、変形の比較的軽い前期から強い末期まで程度はさまざまです。

二次性変形性関節症の原因として挙げた臼蓋形成不全は、股関節の構造の悪さが要因となつている病気です。臼蓋(骨盤側)のかぶりが浅い構造であることから大腿骨頭が臼蓋からみ出てしま

う。病気がある2次性があり、原因となる病気とは、先天性股関節脱臼(だつきゆう)、臼蓋(きゅうがい)形成不全などがあります。日本では二次性が85%から90%を占め、女性に多い傾向があります。変形は徐々に進行し、変形の比較的軽い前期から強い末期まで程度は

◆人工股関節での治療

このような股関節疾患の治療の中でも、痛みや変形がひどい場合は、人工股関節置換術を行うという選択肢があります(イラスト3参照)。これは変形してしまった関節を金属やセラミック、ポリエチレンなどでできた人工股関節に入れ替えることで痛みを取り除く手術です。家事や旅行などこれまでの日常生活をほぼ取り戻すことができ患者さんに多くの恩恵をもたらすため手術件数は年々増加しています。安全

日本人の平均寿命は男性で79歳、女性で86歳となっています(平成21年度)。しかし、介護を必要とせずに自立した生活ができる健康寿命は男性73歳、女性78歳で、人生をより楽しむためにはこの健康寿命を延ばすことが大切です。ひざ関節の健康は健康寿命に欠かせない一因です。

ひざ関節は、大腿骨と脛骨(けいこつ)、膝蓋(しつがい)骨で構成されています。(イラスト4参照)。照そして大腿骨と脛骨の間には

がると痛い、歩き始めが痛い、階段がつらいなどの症状が現れます。変形性ひざ関節症は女性に多く、肥満の方はなりやすいので注意が必要です。

◆ひざ関節の保存治療

保存治療としては、痛み止め、湿布などを用いる薬物療法、筋力強化訓練、電気治療などの運動療法、サポーター、足底板などの装具の使用、ヒアルロン酸などの関節内への注射などがありますが、

高の原中央病院 整形外科医長
石本 佳之氏

◆ひざ関節の手術治療

主な手術治療

として、関節鏡視下手術

は、ひざの中に入れて破れた

半月板、軟骨片、滑膜など関節内の

の痛みの原因となるものを除去

する手術です。関節の変形や痛み

がそれほどひどくない場合に行

う手術なので、変形性ひざ関節症

の全ての患者さんに効果がある

といふわけではありません。

次に、「高位脛骨切り術」は、

脛骨を切り、関節の向きを変える

ことで、変形を矯正します。それ

により、負担がかかつてひざの

内側にかかる力を外側に移動さ

せることによって痛みをやわら

げる方法です。こちらも全ての患

者さんに適応できる手術ではな