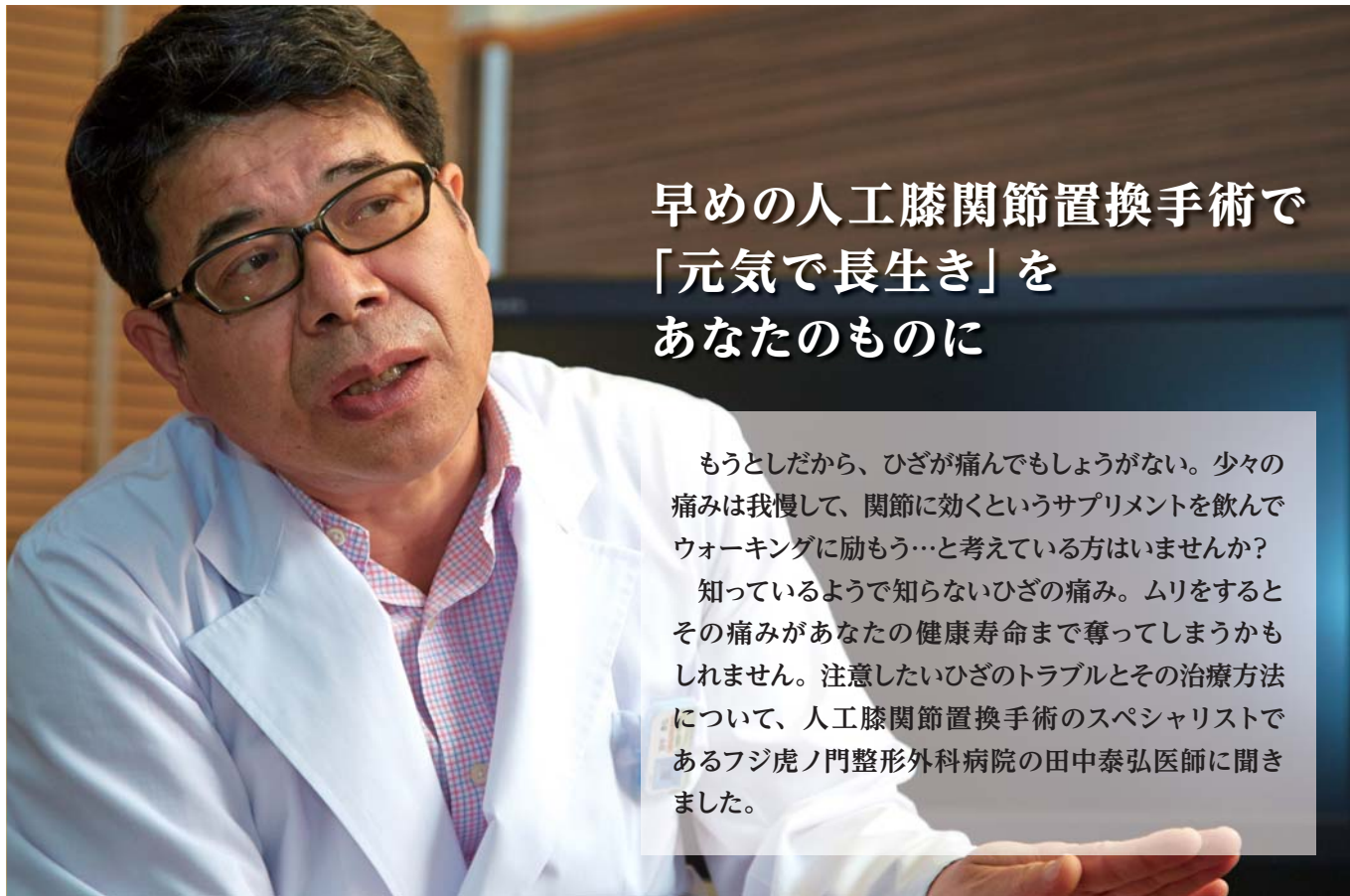


Medical specialist

専門医師に聞く

フジ虎ノ門整形外科病院 田中 泰弘 医師



早めの人工膝関節置換手術で「元気で長生き」をあなたのものに

もうとんだから、ひざが痛んでもしょうがない。少々の痛みは我慢して、関節に効くというサプリメントを飲んでウォーキングに励もう…と考えている方はいませんか？

知っているようで知らないひざの痛み。ムリをするとその痛みがあなたの健康寿命まで奪ってしまうかもしれません。注意したいひざのトラブルとその治療方法について、人工膝関節置換手術のスペシャリストであるフジ虎ノ門整形外科病院の田中泰弘医師に聞きました。

ひざの痛みは体からのシグナル

— としをとるとなぜひざの痛みが起こるのですか？

ひざの痛み、とくに加齢による「変形性膝関節症」に悩む患者さんは全国に3000万人いると言われています。とくに女性に多いですね。としをとるとひざのクッションの役目をしている半月板や軟骨がすり減ってきます。この段階で、立ち上がる時や動き始めに少し痛みが出ます。半月板や軟骨がすり切れてカスが出ると、それを処理しようと細胞が集まって炎症を起こし、ひざ関節を包む滑膜が刺激され、水が溜まります。私はよく「人生の苦勞がひざに出るんですよ」と言うのですが、少々の痛みは「とんだからしょうがない」と我慢してしまったり、市販の湿布や痛み止めに対処されてしまう方も多いですね。

でも、そうこうしている間にも症状は進みます。軟骨がなくなると骨同士が直接当たり、関節の表面が硬化したり骨棘(こつきょく)といってトゲのようなものができたりして、歩くたびに骨自体が削られていきます。骨にも神経

がありますから、当然痛い。夜も眠れないほど痛む人もいます。こうなると、トイレに行くのも辛い。階段もダメ。「2階に100万円落ちていると言われてもいらんよ」と言った患者さんもいました。

また、日本人に多いO脚の場合、ひざ関節の内側に重心がかかるために内側の骨が減りやすく、O脚がさらにひどくなってガニ股になってきます。とくに肥満気味の方は関節への負担が大きいだけではなく、最近の研究では過食を止めようとする



ホルモンが関節の炎症を誘発し、結果的に肥満が関節の変形を起こす原因になっていると考えられています。いずれにしても、痛みを我慢していてもいいことはひとつもありません。痛みは体からのシグナルと受け取め、とりあえず専門医に受診されることをお勧めします。

進化する人工膝関節置換手術

— ひざの治療ってどんなことをするのですか？

ひざに痛みがあるとどうしても運動不足になり、肥ったり体力が衰えたりしがちです。加齢による変形性膝関節症の初期段階では、ひざ関節内の潤滑を良くするヒアルロン酸注射などで痛みを取り、水を抜くなどの治療を行ってから、本院内のプールやトレーニングルームで足の筋力トレーニングを行い、体重を減らす努力をします。可愛い水着を着てトレーニングすれば、気持ちまで若返りますよ。ただし、ヒアルロン酸注射で関節炎が治るわけではありません。痛みが増したり、O脚がさらにひどくなったり、関節がぎしんで曲げにくくなってきたら、人工膝関節置換手術を考えましょう。



— 人工関節を入れるのって、なんだか怖いですね。

本院では、各地域の診療機関から紹介されて来院される変形性膝関節症の患者さんが年々増えています。その多くが人工膝関節置換手術を希望され、年間300例ほどの手術を行っています。骨を切断して関節部分をそっくり入れ替えるのではなく、傷んだ関節の表面やすり減った軟骨だけを取り除き、金属や特殊な樹脂で作った人工関節に置き換える手術です。

患者さんの症状によって関節や軟骨の状態や形、大きさは皆さん異なりますから、まずMRI(磁気共鳴画像装置)やCT(コンピュータ断層撮影装置)でひざを綿密に撮影し、変形度合いにあわせて人工関節を入れる位置や角度など、事前に手術のシミュレーションをします。変形によるO脚のようにすり減ったひざ関節の片側だけとか、傷んだお皿だけを部分的にとりかえるという場合もあります。これだと関節を繋いでいる前十字じん帯や筋肉なども切断せずに手術でき、術後の回復も早くなります。術後に怖いのが感染症です。そこで本院では、ムシ歯や歯周病のある方にはあらかじめ治療していただきます。人工膝関節置換手術は全身麻酔で行い、全置換でも約1.5～2時間で終わります。次の日からできる範囲で歩行訓練を始め、約3週間で退院できます。ひどいO脚だった方もまっすぐ伸びた肢で帰られます。

痛みのないひざで充実した人生を！

— 早めの手術を勧める理由はなんですか？



日本は、人工関節置換医療の分野では欧米諸国とともに最先進国のひとつです。人工関節の種類もひざのほか股関節、肩、肘、指など多岐にわたり、その材質や術式も急速の進化を遂げています。以前は人工関節を骨用セメントで接着していたものが、接合部分を多孔質(ポーラス)構造に加工して新しくできた骨と人工関節が強固に一体化するなどの新技術も生まれています。

一方で、半月板や軟骨はレントゲンにも写らないため、患者さんが痛みを訴えても整形外科の関節専門医以外は変形等の異常を発見することが難しく、治療の機会を逃しているケースがまだ多いのも実情です。ひざの痛みに悩んでいる方は、1日も早く専門医の診察を受けられるようお勧めします。症状が軽いうちに早めに治療すれば、早く治ります。とくに70歳以上の方は、早めの手術をお勧めします。

ある70代のご夫人は、大好きな美術館めぐりをしたいからと置換手術を受けられ、全快してルーブル美術館を訪れることができました。リウマチひざ関節症だった36歳の男性は、置換手術を受けて念願だった富士登山を達成されました。ひどいO脚で諦めていた方もまっすぐな肢になって喜んでます。

ひざが痛いとお出かけも億劫になり、好きなこともできなくなって日々の暮らしも塞ぎがちになります。

痛みから開放され、自由に歩けるようになれば、やりたかったことがあれもこれもできて、楽しく充実した日常を取り戻すことができるでしょう。

「元気で長生き！」を目標に、ひざに痛みを感じたらぜひ早めに専門医の検診を受けるようにしてください。

フジ虎ノ門整形外科病院 整形外科

田中 泰弘

1983年 千葉大医学部卒。沼津市立病院整形外科部長、西島病院(沼津市) 関節外科部長を経て、2013年よりフジ虎ノ門整形外科病院(御殿場市) リウマチセンター(人工関節・膠原病)センター長。静岡リウマチネットワーク、静岡東部膠原病学会幹事

