

# がくとう整形外科 ニュースレター

第9号

発行日：平成29年11月1日

## 変形性膝関節症

- 変形性膝関節症って？
- どんな治療があるの？
- 膝にたまった水を抜くと癖になるの？



### ● 変形性膝関節症って？

一般的に「年の膝」と言われるものです。膝の軟骨が擦り切れ、次に骨が変形します。当初は、膝内側に動き始めだけ、階段昇降の時だけ痛みを感じるようになります。痛みと変形は膝内側→お皿（膝蓋骨）の裏→膝外側に進行していきます。



正常



変形性膝関節症

X線(レントゲン)写真

日本整形外科学会ホームページより引用

[https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/knee\\_osteoarthritis.html](https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/knee_osteoarthritis.html)

### ● どんな治療があるの？

①投薬 ②リハビリ ③関節注射 の3つが基本です。

最近、新薬が発売され痛みをより緩和できるようになりました。リハビリは、電気治療、マッサージ、筋力トレーニングや柔軟体操が大切です。それでも痛みが取れない場合には装具療法や手術があります。高齢の方であれば、効果が高いとされている「人工膝手術」や、若い方であれば関節の荷重角度を変える「骨切り手術」が行われています。

### ● 膝にたまった水を抜くと癖になるの？

重症なので水がすぐに発生し注射が頻回に必要な状態。不要な水（粗製乱造された関節液）は抜いたほうが関節内注射が薄まらず効果が高くなります。

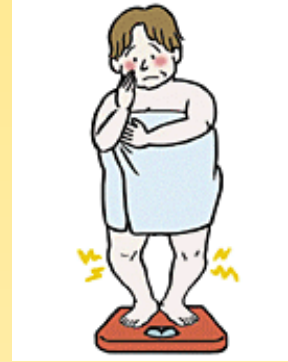
(院長 藤田正)

## 膝の痛みと体重について ～ たかが1kg、されど1kg ～

「膝の痛みを減らすために体重を減らしましょう！」といったお話を一度は耳にされた方も多いのではないのでしょうか。これまでに体重と膝への負担の関係については数多く研究されてきました。それらの報告によると、**体重が1kg減ると膝への負担は概ね2～4kg減る**とされています。減らした体重の2～4倍分ひざへの負担が軽くなることになり、痛みが和らぐことが期待できます。

**たかが1kg、されど1kg** です。

関節の痛みは、介護が必要になる理由の上位にあげられています。  
今のうちからしっかり治しておきましょう。



日本整形外科学会ホームページより引用  
[https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/knee\\_osteoarthritis.html](https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/knee_osteoarthritis.html)

## 国際マッケンジー協会のセミナーに参加しました

体の痛みを改善するためのシステムであるマッケンジー法のセミナーが東京で開催されました。マッケンジー法は、現在、アメリカやヨーロッパ、アジアなど40カ国で普及しています。今回日本で行われたセミナーには、北は北海道、南は九州・沖縄から医療関係者が集まり、私も4日間みっちり勉強してきました。患者さんお一人お一人にあった痛みを改善するための運動を見つけご提案できるよう、引き続き頑張っまいります。（理学療法士 岩間健太）



国際マッケンジー協会日本支部facebookより  
<https://www.facebook.com/mdt.japan/?fref=ts>

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30～12:00	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください  
[gakutou.byoinnavi.jp](http://gakutou.byoinnavi.jp)