

健康だより

変形性ひざ関節症ってどんな病気？

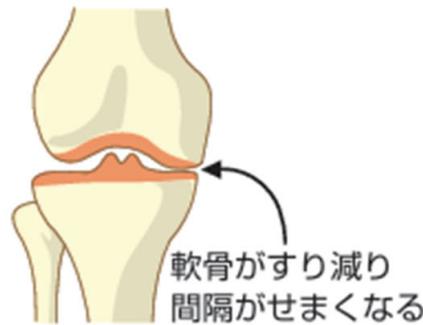
年齢を重ねるにつれて「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起こる病気です。

変形性ひざ関節症の診断は、整形外科医の診察とレントゲンなどの検査を受けましょう。

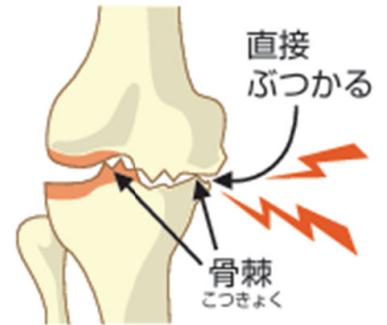
正常



変形性ひざ関節症(初期～中期)



変形性ひざ関節症(進行期)



【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。

【原因と病態】

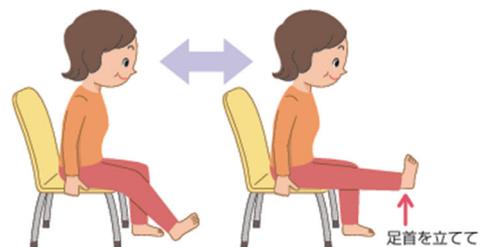
原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因（遺伝子）も関与しています。また、骨折、じん帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。

【日常生活での予防法】

- 太ももの前の筋肉を鍛える。
- 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。

【太ももの前の筋肉を鍛える運動の例】

- ① 椅子に腰かける
- ② 片方の足を水平に伸ばす
- ③ 5～10秒そのままのままでいる（息は止めない）
- ④ もとに戻す



参考：日本整形外科学会ホームページ 症状・病気をしらべる「変形性膝関節症」
日本整形外科学会「変形性ひざ関節症の運動療法」