

関節の痛みについて

整形外科：辻 充男

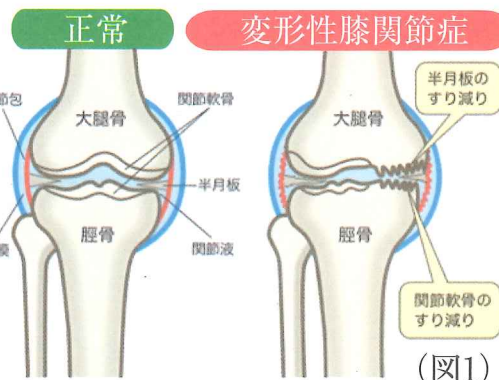
関節痛とは 私たちの身体には手足だけではなく全身に多くの関節が存在していますが、関節は身体を動かすための組織なので機械的刺激を受けやすく、そのために炎症を起こして痛みが出やすい部分です。関節の痛みといっても、その原因は多くあり、下記のようなことが考えられます。

- ・骨折や脱臼、靭帯や軟骨損傷（半月板損傷を含む）などの怪我による痛み
- ・リウマチ等の膠原病や痛風等で血液内の異常による痛み・アレルギーでの関節炎による痛み
- ・細菌が入ってしまって起こる関節炎の痛み・加齢に伴う変形が原因で起こる痛み

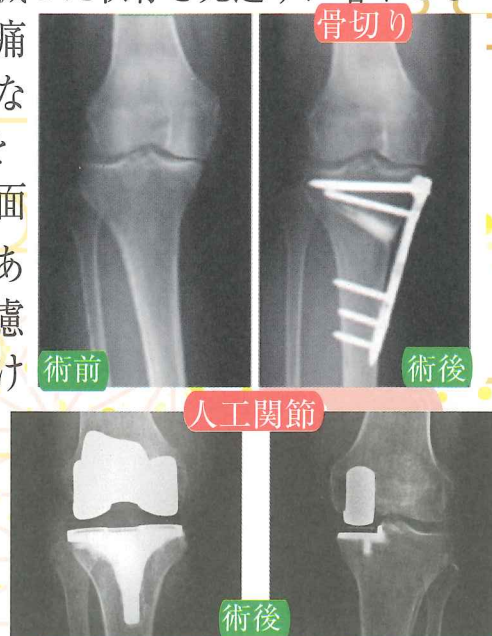
年齢と関節痛の関係 「年を取ると節々が痛む」というように、関節痛は高齢者に多くみられますが、代表的なものは股関節や膝関節の変形に伴う変形性関節症です。中年男性で突然に足や膝が痛くなる場合には痛風が考えられます。中年女性では関節リウマチに注意が必要ですが、最近では高齢になってからのリウマチ発症も珍しくはありません。若者の関節痛は怪我が関連していることが多いのですが、レントゲンでは判らない半月板損傷や靭帯損傷を忘れてはいけません。

変形性関節症（主に膝関節）について

当院に通われている関節痛の患者さんの多くが、この変形性関節症によるもので、加齢に伴い関節表面の軟骨が摩耗により減少～消失し、関節の滑らかな動きが損なわれて痛みが出ます。特徴的な症状としては動作の開始時に痛みが出るけれど、一旦動き出すと比較的痛みはマシになります。また、階段昇降が苦痛になりますし、正座は困難になります。水が貯まる人もいます。



治療について 受診時のレントゲンでの軟骨摩耗の程度によりますが、まずは痛み止めの内服やシップ等の外用剤を処方しますし、状況次第でヒアルロン酸等の関節内注射を行います。人によっては電気治療（物療）を行ったり、靴の中敷きを工夫する装具を作ることもあります。しかし、この治療はあくまでも痛みを軽くするだけで、本当に治せているわけではありません。最近では、再生医療の分野での研究が活発となっていますが、残念ながらすり減った軟骨を元通りに増やせる治療はまだ実用段階に至っていません。このような治療をしても、痛みが軽くならずに日常生活に支障をきたす場合には手術が選択肢となります。手術の内容としては、骨切りといって図1の脛骨部分で骨を切って、角度を変えてくっつけてしまう方法や、大腿骨と脛骨の表面を削って、そこに金属やプラスチックをはめ込む人工関節手術があります。どちらの手術を選択するかは、年齢や今後の活動性等を考慮して決まりますが、人工関節のほうが術後の回復が早く、手術を受けた方も、そちらの方が楽だと思います。当院では手術が出来ませんので、手術を希望される場合には高槻病院へ紹介します。高槻病院ではこの人工関節手術を年間に約500例実施していて、その腕前は確かです。ご希望の方は遠慮なくご相談ください。



Let's 腰痛予防！！

理学療法士

上田、島田、藤本、和田

腰痛予防に効果的なストレッチを紹介します！

あなたは、腰痛に困っていませんか？「腰痛」は日本人の約8割が一生に一度は体験し、健康寿命に影響を与えるとされています。腰痛の予防・改善に対してはストレッチが効果的です。ストレッチは疲れた筋肉の血流を改善し、腰痛の要因の1つである筋肉疲労の軽減につながります。そこで今回は手軽にできる2種類のストレッチを紹介いたします。どちらも、息を吐きながら試してみてください。

1. お尻と腰のストレッチ



- ①片足を両手でかかえる
- ②お腹の方向へゆっくり持ち上げる
- ③お腹の力を抜く

お尻や腰が伸びていたらOK！！

2. 太もも裏のストレッチ



- ①椅子に浅くこしかける
- ②片足を伸ばし、つま先を上げる
- ③身体をゆっくり前に傾ける

膝の後ろが伸びていたらOK！！

※椅子から滑り落ちないように、ご注意ください。

※息を止めずに、20秒～30秒を目安に2～3セット行いましょう！！

さいごに

ストレッチはいかがでしたか？腰痛予防以外にも、身体の柔軟性を高めることで生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に繋がるとされています。健康な身体を保つためには、小さな習慣が大切ですので、今回紹介いたしましたストレッチを続けていただければ幸いです。

医師着任のお知らせ

2024年1月から毎月第3土曜日は、整形外科の井代愛が診療を担当いたします。

メッセージ 日常生活の中での痛みや動きにくさでお困りの方、骨粗鬆症等について疑問に思うことがある方のご相談に乗れる様な診療を心がけたいと思います。受診をご希望の方は、ぜひご予約いただくようお願いいたします。

整形外科：井代 愛



社会医療法人愛仁会
愛仁会しんあいクリニック

〒569-1123
大阪府高槻市芥川町2丁目3番5号
TEL072-681-5533