

関節症について

佐賀県臨床整形外科医会 会長 神代 敏之 先生

「立つときに膝が痛い」「歩くときに脚の付け根が痛い」
こういうことを経験した人は多いのではないのでしょうか？
人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。運動器は自動車に例えると、ボディーやタイヤのようなもの。運動器における各パーツのどれが壊れても、体はうまく動きません。



(日本整形外科学会ホームページより)



今回は、運動器の中の関節の障害である「関節症」について、お話します。

関節症とは、関節に起こる痛み・炎症のことを言いますが、いろいろな原因があります。

多くの場合は、関節成分（コンドロイチンなど）の不足によって、不足した部分に負担がかかって炎症を起こす「変形性関節症」といわれる関節の変形を伴う病気です。これは、関節の軟骨がすり減ることで、関節周囲に痛み、腫れ、違和感などの症状が出現し、関節の変形をきたします。

骨と骨が接する部分は、クッションの役割を果たす関節軟骨で覆われています。変形性関節症になると、タイヤがすり減るように、関節軟骨がすり減っていき、大きな摩擦を生じるようになります。そして関節の内側にある滑膜という所に炎症が生じ、水が溜まって腫れたりします。さらに骨に影響が及び、軟骨の下の骨が硬くなったり、トゲ状の骨棘(こつきょく)が生じて関節の変形が起こり、動きが悪くなったりします。

変形性関節症は、全身のあらゆる関節に起こります。なかでも、体重の負荷がかかっている膝関節、股関節に生じると、日常生活が不自由になります。それぞれ、変形性膝関節症、変形性股関節症と呼ばれています。

症状

変形性膝関節症では、立ち上がり、歩き始めなど動作の開始時の痛みから始まります。休むと痛みはとれますが、徐々に正座や階段の昇降が困難となり、進行すると、安静時にも痛みが生じ、腫れや変形が目立ち、歩きにくくなります。

変形性股関節症では、歩き始めに脚の付け根に痛みを感じます。進行すると、その痛みが強くなり、関節の動く範囲が狭くなり足を引きずって歩くようになります。

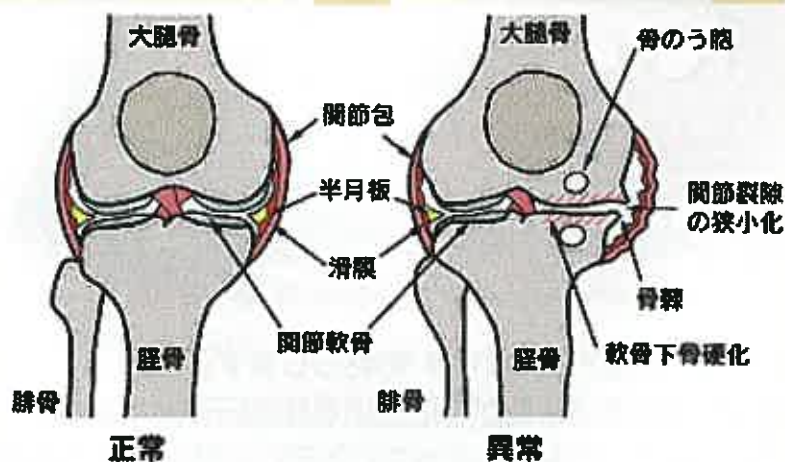
また、足の爪切りや靴下履き、しゃがみ込みや正座がしづらくなり、階段の昇降や車・バスの乗り降りも手すりが必要になります。

原因

関節軟骨の障害によることが多く、肥満や年齢、遺伝も関与しています。また、子供の時の病気や、骨折などの外傷、仕事などで特定の関節を使い続けた場合などに発症することがあります。軟骨がすり減り、骨への衝撃を吸収できなくなり、骨の変形が起こります。

診断

主に痛みや変形の状態や、レントゲン検査で、骨と骨との間にすき間がなくなってきたり(関節裂隙の狭小化)、骨棘の存在、さらに軟骨がすり減った部分の骨の白さが濃くなる(軟骨下骨の硬化)ことなどで診断します。関節リウマチや痛風などの他の病気と区別するために、血液検査を行うこともあります。



(日本整形外科学会ホームページより)

予防と治療

変形性関節症ですり減った軟骨や変形してしまった関節を、治療によって完全に元通りにすることはできません。しかし、早めに病院・診療所で正確な診断を受けて、適切な治療に取り組み、痛みや腫れなどのつらい症状を軽くし、変形性関節症の進行を最小限に抑えることができます。予防としては、

- ① 膝を支える大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）を強化する。
- ② 正座をしない。
- ③ 肥満を解消する。
- ④ 冷えないようにして、温めて血行を良くする。SLR運動（脚あげ体操）
- ⑤ 洋式トイレを使用する。
- ⑥ 水中ウォーキングを週1～2回行う。



SLR運動（脚あげ体操）



5秒間止める

（日本整形外科学会ホームページより）

などが挙げられます。

治療は、薬物療法で痛みや腫れをやわらげながら、運動療法で関節の周りの筋肉を鍛えます。膝関節では、関節内にヒアルロン酸の注射などをします。

これらの保存療法でも症状が取れない場合は、手術療法を考えます。自分の骨を生かして行う骨切り術や、関節の変形がすすんでいる場合は、人工関節手術の適応となります。

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか。主に運動器の障害により、移動機能の低下した状態をいいます。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない。
- ② 家のなかでつまずいたり滑ったりする。
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦（布団の上げ下ろしなど）家でのやや重い仕事が困難である。



この中で、一つでも当てはまった人は該当します。

今回ここに挙げた「変形性関節症」になると、筋力やバランス能力の低下などで運動機能の低下を起こし、容易に転倒しやすくなります。ほかに原因としては背中が丸くなってしまった骨粗しょう症や、手足の骨折、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症などがあります。

今、佐賀県では、「さが健康寿命UP!」と題して、ロコモ対策推進委員会（佐賀県内の15団体が参加）を通じて、様々なイベントを行っています。

ここに挙げた予防体操や、日頃から身体を動かすことがロコモ対策となります。できることから無理なく、毎日あと10分身体を動かしましょう。