

◆ 変形性膝関節症 ～原因と痛みの関係～ ◆

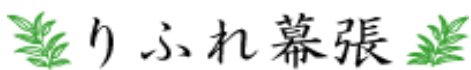
膝関節は太ももの骨（大腿骨）とすねの骨（脛骨）で構成され、大腿骨と脛骨の関節面は、軟骨で覆われています。軟骨があることで、膝を滑らかに動かすことが出来たり、衝撃を和らげたりすることが出来ます。変形性膝関節症は、この軟骨がすり減ることで、痛みが出たり、膝が動かしくなくなったりします。

はじめは、軟骨が少し摩耗する程度なので、あまり症状はみられません。しかし、軟骨の摩耗が進むと、膝を動かすときのクッションが減るため、関節に負担がかかり、関節が炎症を起こした状態になります。この状態になると、膝を曲げ伸ばしするときに痛みが出たり、膝が曲がりにくかったり伸びにくかったりするようになります。また、炎症が起きることで、関節に水が溜まることもあります（関節水腫といいます）。さらに、軟骨が摩耗すると、軟骨の下の骨（軟骨下骨）が露出したり、骨自体が変形し、関節面がでこぼこになったり、骨棘という骨の変形がみられます。この状態では、関節面の骨同士が直接ぶつかるため、膝を動かすときに強い痛みが生じたり、関節の動きが大きく制限されたりします。また、安静にしているときや、夜寝ているときにも痛みが出るようになります。

◆ 変形性膝関節症で障害される日常生活とは？ ◆

変形性膝関節症では、膝の曲げ伸ばしが制限されるため、大きく膝を曲げ伸ばしするような動作が難しくなります。例としては、正座や、床への立ち座り、和式トイレといった動作は、膝を深く曲げる必要があります。さらに膝をねじるような動きも伴うことから、痛みが出やすく、非常に行いづらくなります。床への立ち座りができないと、もちろん布団で寝ることもできません。このように、和式の生活は、膝を大きく曲げなければならないため、障害される動作が多いと言われています。さらに、膝の痛みが強くなると、長時間歩くことで膝に力が入らなくなったり、膝の痛みが増し、それ以上進めなくなることがあります。初期の変形性膝関節症では、休めば痛みが治まることもあるため、休み休み歩くこととなります。痛みにより、歩くスピードが遅くなるため、いつもより目的地まで時間がかかってしまったり、横断歩道を青信号の内にわたることが難しくなる場合もあります。

また、痛みがひどくなると、動くことがおっくうになり、運動を控える人も多いかと思います。さらに、歩くことが難しくなると、外出しなくなったり、近距離でも車を使って移動したりと、日中の活動量が減ってきます。そうすると、徐々に足腰の筋力が弱り、さらに立ち座りなどの日常生活動作が行いにくくなったり、外を歩く距離が短くなったりします。この悪循環に陥ると、廃用症候群といって、体を使わないことで起きる筋力や骨の萎縮が生じます。この状態になると、自宅内の、今までつまづかなかったような段差でも、つまづくようになり、転倒しやすくなります。変形性膝関節症は、廃用症候群の原因の一つとも言われており、65歳以上の高齢者の約半数があてはまるともいう報告もあります。 裏面に続く



【営業時間】 月～金 10:00～21:00（最終受付20:00） / 土日・祝祭日 10:00～20:00（最終受付19:00）

TEL: 043-213-3890 予約優先（20分コースからご予約可）

4月のスタッフ出勤表 ※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30 岡田 10:00～19:00 内山 12:00～21:00 今井 12:00～21:00	北村 10:00～15:30 今井 10:00～19:00 内山 12:00～21:00 阪口 15:00～21:00	北村 10:00～19:00 渡邊 10:00～16:30 岡田 12:00～21:00 今井 12:00～21:00	北村 10:00～15:30 渡邊 10:00～16:30 内山 12:00～21:00 岡田 12:00～21:00 阪口 15:00～21:00	渡邊 10:00～16:30 内山 10:00～19:00 岡田 12:00～21:00 今井 12:00～21:00 阪口 15:00～21:00	北村 10:00～14:30 17:30～20:00 阪口 10:00～20:00 岡田 10:00～20:00 今井 10:00～20:00	北村 10:00～20:00 渡邊 10:00～18:00 内山 10:00～20:00 岡田 10:00～20:00 今井 10:00～20:00



WEBでは毎日の出勤表を確認できます

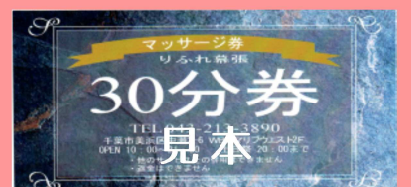
回数券のセット購入がたいへんお得です

※回数券ご利用分のポイントは付きません

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物にも最適です～

30分券 5枚セット⇒13,000円…2,120円お得！（1枚につき424円引き！）

30分券 11枚セット⇒28,000円…5,264円お得！（1枚につき479円引き！）



◆ 変形性膝関節症のリハビリ方法 ◆

運動療法

有酸素運動や、筋力トレーニング、ストレッチなどを行う方法です。膝の痛みが強いと、運動を控える方も多いかもしれませんが、多くの研究において、運動療法は膝の痛みには効果があるとされ、推奨されています。ここでは、自宅でできる簡単な運動療法を紹介したいと思います。有酸素運動は、散歩をする、自転車をこぐ、階段を昇り降りするなどの、日常生活でも取り入れやすいものを行いましょ。筋力トレーニングは、難しいように感じるかもしれませんが、わざわざジムに行ったり、マシンを使ったりしなくても、自分の体重を負荷にすることで、十分筋力トレーニングになります。例えば、椅子からの立ち座りや、スクワットなどは、太ももの筋肉を鍛えることができ、膝への負担を減らす可能生があります。このとき、内股にならないよう注意しましょう。また、ダイナミックフラミング療法といって、片足立ちをする方法もあります。両足1分ずつ片足立ちをし、それを朝昼晩の3回行うという方法です。片足立ちをすると、骨盤周りの筋肉や足の筋肉が鍛えられると言われており、立っているバランスも良くなるため、転びにくくなると言われてています。また、骨密度も向上するという報告もあり、一石二鳥な運動方法と言われてています。片足立ちをする際には、転ばないように、安定したテーブルや椅子などつかまる所がある場所で行いましょう。

装具療法、足底板挿入療法

上述したように、運動療法が膝の痛みには良いとは言われても、実際に痛みが強い場合には、運動をするのがつらいと思います。その時には、膝の装具(サポーター)をつけたり、足底板という特殊な中敷き(インソール)を使って、関節への負担を和らげながら運動を行いましょ。膝の装具には様々な種類があり、サポート力によって値段も様々です。医師の処方があれば、医療保険が使え、1~3割の負担で購入できるものもあるので、主治医と相談し、自分に合った装具を見つけましょ。また、キネシオテーピングといった、テーピングも膝の痛みの改善に効果的と言われてています。

徒手療法

理学療法士などが、関節や筋肉を動かして行う治療法のことです。いくつか方法はありますが、過去の研究では、マッケンジー法という方法で治療を行ったところ、膝の痛みが改善したという報告もあります。マッケンジー法とは、正式な名前を"The McKenzie Method of Mechanical Diagnosis & Therapy (MDT)"といい、関節の動きを整えながら運動を行う方法です。理学療法士などのセラピストと相談しながら、この治療法を取り入れても良いかもしれません。

物理療法

超音波療法や、電気治療、レーザー治療などのことを指します。これらの治療は、いずれも過去の研究で膝の痛みを改善するという報告があります。また、電気治療は、運動療法と組み合わせると、痛みがより改善し、相乗効果がみられたという報告もあります。患者さんによっては、過去の手術などで体内に金属が入っていたり、持病があったりすると、物理療法を行えない場合もありますので、物理療法が行えるかどうか医師に相談しましょ。

家の改修、生活方法の変更

前述したように変形性膝関節症では、膝の曲がる範囲が狭くなったり、筋力が低下するといったことが原因で、床での生活が難しくなります。その際、家での生活方法を変更する必要がある場合があります。簡単な例を出すと、洋式の生活にすることで、深く膝を曲げる動作(床への立ち座りなど)を回避することができます。一方、やはり昔からの習慣があり、なかには、どうしても床での生活のままが良いと思う方もいます。床での生活には、「床の立ち座り」「床に座ること(正座、長座位、あぐらなど)」が必要になります。そのため、立ち座りを少し安全、かつ楽に行うための簡易型手すりなどを置いたり、座る時は座椅子を使ってよっかかれるようにする、といった工夫で床での生活ができる方もいます。ただし、このような工夫は、重症になればなるほど、難しくなる傾向にあるため、すべての方に当てはまるわけではありません。また、生活方法の変更としては、階段の高さを変えたり、玄関に手すりをつけたり、といったように大掛かりな工事を行うこともあります。このような方法は、リハビリの一環として行うこともありますし、リハビリを受けていない方でも、病院やケアマネージャーなどのケアをしてきている専門家に相談することで、検討してもらえます。リハビリを受けている方では、専門家(理学療法士、作業療法士)にご相談ください。

このように、変形性膝関節症の痛みに対して、多くの治療方法があり、その効果が検証されています。自宅でできる運動から、病院で医師や理学療法士の指導のもと行うものまで様々ですが、まずは医師の診察をうけ、自分に合った運動から始めることが大切です。