



# ヘルス&ケア

## ⑨ 膝関節軟骨障害

中年以降になると特に思い当たる原因はないのに膝が痛み出すことがあります。その場合は関節軟骨障害かもしれません。軟骨とは関節内で隣り合った骨の表面を覆っており、滑らかな関節運動の役割を担っています。

同じ姿勢で長くいた後、膝

関節を動かすと違和感が強く痛みを伴いますが、動き出せば違和感は改善し運動も可能になる。ただし運動後の夜から翌日にかけて膝関節に腫脹が出現し、膝が曲げにくくなることがあります。この腫脹は数日で吸収されますが、また運動を行うとこの状態が繰り返されます。これが軟骨の痛みの特徴です。関節水腫は軟骨由来の関節炎のためです。膝の内側のやや前方に痛みが出やすく押すと痛みます。

お皿の周辺に違和感が強ければ、膝蓋骨の裏の軟骨障害のことがあります。初期症状であれば、数カ月程度の経過で、自然に疼痛は消失することが多いのですが、数年すると反対側に同様の症状が起ることも稀ではありません。

軟骨の痛みに対しては適度な運動を継続し筋力を落とさないことが最もよいといわれています。しかし、軟骨の変性が進行すれば次第に痛みが強くなり運動中も痛みが出るよう

になります。

ヒアルロン酸の関節内注入は痛みの軽減に有効ですが、やはり限度があります。有効な手段が少ないので、ヒアルロン酸やグルコサミン等の軟骨成分のサプリメントが市販されていますが、医学的な根拠は明らかではありません。レントゲン検査でも異常が出ることはなく、MRIでも軟骨障害が明らかになることは稀。ただし半月の変性所見はよくわかります。この半月

の変性を痛みの原因として半月の手術治療を勧める医療機関が少なくありませんが注意が必要です。半月の痛みは活動性が高ければ高いほど痛み、日常生活動作程度は痛みが少ないので、引っかかりやずれ感がなければ手術には慎重でいてください。

予防のため大腿四頭筋筋力強化としては、膝を伸ばし30度くらいまで高さまで、ゆっくり上げ下げしてください。30回を1セットとし、1日3回は行いましょう。腰への負担を減らすために反対側の膝は立ててください。

(稲波春椎・関節病院 内山英司副院長)

<http://www.iwai.com/inanami-sekitsui/>

# スポーツでの怪我の治療



大腿四頭筋の筋力強化

軟骨の痛みに対しては適度な運動を継続し筋力を落とさないことが最もよいといわれています。しかし、軟骨の変性が進行すれば次第に痛みが強くなり運動中も痛みが出るよう

## 適度な運動継続し筋力を維持