

# 「変形性膝関節症」膝に違和感や痛み 進行「曲がらない」障害も

九州大病院別府病院の治療・研究

## からだを 読み解く

▶ 7 ◀



整形外科助教  
原大介

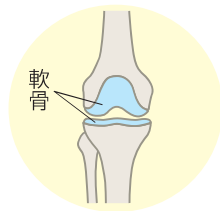
膝関節は太ももの骨(大腿骨)とすねの骨(脛骨)、お皿の骨(膝蓋骨)で構成され、歩行や階段の上り下り、立ち座りなどの動作に重要な役割を果たします。関節の骨同士が接する部分は軟骨に覆われ、滑らかな動きを可能にしています。

変形性膝関節症は、この軟骨がすり減ることで関節に炎症が生じ、痛みや可動域の制限を引き起こす病気です。主な原因は加齢や肥満、過去のけが、膝の形の異常などで、特に中高年の女性に多くみられます。症状は、膝の内側の痛み

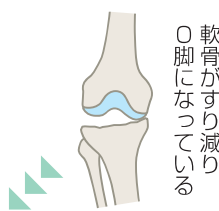
### 適切な診断と治療、早期に

#### 変形性膝関節症の手術

正面からの正常な膝

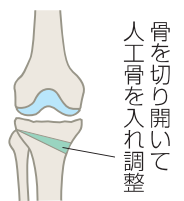


変形性膝関節症の例



軟骨がすり減り  
O脚になっている

骨切り術



骨を切り開いて  
人工骨を入れ調整

手術例

人工膝関節置換術



から始まることも多く、初期には動き出しの痛みや長時間歩いた後の違和感などがみられます。進行すると、階段の上り下りや正座が困難になり、膝の変形や歩行障害が顕著になります。関節の可動域が狭まり、膝が完全に伸びきらない、あるいは曲がらないといった機

能障害も現れます。痛みにより活動量が減ると、太ももの筋力が低下し、さらに膝への負担が増すという悪循環が生じます。これにより関節の変形が加速し、日常生活の質が大きく損なわれます。痛みを回避しようと歩き方が変わることで、腰や反対側の膝などに二次的な障害が起こることもあります。

治療は、症状の進行度に応じて選択されます。初期から中等度では、運動療法や体重管理、足底板・つえの使用、消炎鎮痛剤の服用、関節内注射などの保存療法が有効です。特に筋力強化は膝への負担を軽減し、進行を抑える重要な手段です。

保存療法で十分な効果が得られない場合、手術を検討します。比較的若年で関節の変形が軽度な場合には、骨を矯正して荷重がかかる部位を調整する「骨切り術」が選択されます。脛骨を切り開き人工骨を入れて固定するなど、O脚をX脚に矯正することが多い術式です。荷重のかかる部位を調整することで症状の改善が見込めます。一方、重度の関節破壊がある場合は「人工膝関節置換術」が有効です。近年は手術技術や人工関節の性能が向上し、術後の満足度や耐久性も高まっています。

膝に違和感や痛みがある場合、早期に整形外科を受診することが重要です。変形性膝関節症は適切な治療によって症状を和らげ、快適な生活を維持することが可能です。