



中高齢者の膝の痛み

田代 俊之（整形外科医長）

この4月より東京山手メディカルセンター整形外科に赴任しました田代俊之と申します。私の専門は膝関節外科、スポーツ整形外科です。この場をお借りしまして、今まで取り組んできたことについて、いくつかご紹介させて頂きたいと思います。

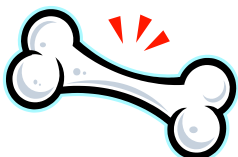


健康寿命と膝

まず今日の医療について考えてみますと、従来はその目的は、いかに寿命を延ばすかという点に置かれていたと思います。そして、様々な分野での進歩のおかげで、我が国は世界有数の長寿国となりました。しかしこれからは、ただ生きている時間を長くすることだけでは無く、いかに良く年を取るかが重要な目標になってきています。つまり高齢になっても旅行に行ったり、習い事をしたり、友達や家族と食事をしたり、最後の最後まで自分の人生を楽しめるということが、頑張っただけの自分への最高のご褒美であると思います。

最近では何歳まで生きているかの寿命に対し、何歳まで元気に生きているかということをも健康寿命と言っています。この健康寿命には様々な要素が関係していますが、特に骨関節の元気度が大きく関係していることが分かってきました。その中で変形性膝関節症は介護になる原因の主因であり、整形外科学会でも

ロコモティブシンドロームという概念を作り、介護の予防という観点から重要視しています。



変形性膝関節症

関節の表面には軟骨というクッションが骨の表面を覆っています。怪我をしたり、体重が増えたりなど関節にかかる負担が大きくなると、この軟骨がすり減ってきます。そしてある程度以上軟骨がすり減った状態を変形性関節症と言います。

膝の変形性関節症では歩いたり、階段の上り下りで痛くなったり、膝の曲げ伸ばしが固くなったり、歩きすぎると水が貯まったりなどの症状が出てきます。そして長期的にはだんだん歩ける距離が短くなってきます。

変形性膝関節症の治療

まず大切なのは膝にかかる負担を減らすことで、ダイエットや筋力訓練は非常に重要です。またこれは将来的に痛くならないようにという予防においても大切だと思います。これに加えて初期には投薬治療、関節注射、装具治療などがあります。これらの治療を適切に行えば、ある程度痛みの進行を抑えることもできます。また、軟骨が減ってしまい、歩く時の痛みが強くなった場合は人工関節置換術や高位脛骨骨切り術などの手術で痛みを改善することもできます。

多くの高齢の患者さまは膝が痛くなってから年だからと、あきらめてしまいがちです。しかし、適切に治療をすればまた歩くことも可能です。

整形外科では膝スポーツ外来を開設しておりますので、膝の痛い方はお気軽に受診ください。