ひざが痛い!?
それは受診のサインです。

近年、高齢化社会が進む中、多くの方が健康で長生きしたいと願っています。ところが、ひざの痛みから歩くのがつらい、階段の上り下りがつらいために日常生活に支障をきたしたり、人生をエンジョイできない方が多いのも事実です。また、この痛みに対して有効な治療法があるにもかかわらず、放置して症状を悪化させてしまうケースがとても多いのが現状です。中高年のひざの病気で一番多いのは変形性ひざ関節症という病気です。「この病気は早めに治療をすれば、人生をもっと楽しむことができるのです」…そうおっしゃる愛媛大学大学院医学系研究科運動器学（整形外科）教授の三浦裕正先生にレポーターの山岡めぐみさんがこの病気の原因や治療法についてお話を伺いました。

愛媛大学大学院 医学系研究科 運動器学 教授
三浦 裕正 先生

1982年九州大学医学部 卒業。
1997年九州大学医学部付属病院講師。
2008年九州大学医学研究院准教授。 2010年より現職。
日本整形外科学会整形外科専門医
日本整形外科学会スポーツ医　日本整形外科学会脊椎脊髄病医

潜在患者は2400万人

山岡：最近ひざの痛みを訴える中高年の方がとても多いそうですが、先生のところにもそういった患者さんは多くらっしゃるのですか？

三浦：多いですね。年のせいと思って軽視されがちですが、実は多くの場合、そのような患者さんは変形性ひざ関節症という病気です。ひざの痛みで外来を受診される中高年の患者さんの7～8割はこの変形性ひざ関節症で、とても頻度の高い病気だといえます。東京大学で行った調査では、2400万人が変形性ひざ関節症の潜在患者で、820万人に痛みなどの症状があるという結果がでています。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）にならないために

山岡：最近、ロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉をよくみかけますが、これは変形性ひざ関節症と関係があるのでしょうか？

三浦：ロコモというのは運動器の障害により、将来の要介護リスクが高まった状態のことです。運動器とは体を動かし、支持するための骨、関節、筋肉などの総称ですから、具体的にはひざや腰の痛み、足腰が弱ったと感じる状態がロコモの始まりです。命には直接かかわらないのですが、生活の質を高めるという意味では運動器の障害をなくすことは非常に重要です。変形性ひざ関節症はもちろん、脊柱管狭窄症、骨粗しょう症がロコモの3大原因疾患といわれています。

山岡：健康で長生きするためにはロコモにならないようにしないといけないのですね。

三浦：そうですね。まだ、ロコモの認知度は高くないので、日本整形外科学会が中心となって、予防啓発活動をすすめています。ロコモ対策の運動としてロコトレなどもあり、ぜひ皆さんにもやっていただきたいですね。ロコモがメタボのように広く認知されることを望んでいます。

歩行時でひざには体重の3倍の負荷が…

山岡：ところで、変形性ひざ関節症はどのような病気なんでしょうか？

三浦：ひざの軟骨がすり減ってくるために起こる病気です。軟骨の加齢変化が基盤にあり、そこに肥満や外傷、ひざに負担のかかる仕事やスポーツなどをしている人がなりやすいといえます。普段は意識していませんが、ひざには思っている以上に負荷がかかっています。例えば、普通に歩いても体重の3倍の負荷がかかります。階段の上り下りでは5倍、ランニングでは8～10倍にもなります。健康なひざであれば耐えられますが、年をとって加齢変化が起きている軟骨ではどんどんすり減ってしまうのです。

治療は早めの開始が有効

山岡：具体的にどのような症状がでてくるのですか？

三浦：最初の症状はひざの違和感や痛みです。例えば、立ち上がる時、階段の上り下りの時の痛みですね。痛み以外にもひざの腫れがみられ、正座ができなくなります。また、最初は痛みが起きてもそのうちおさまりますが、次第に継続的な痛みになってきます。さらに進むと痛みで歩けなくなったり、ひざが変形してO脚になることがあります。年のせいにして、耐えきれなくなるまで痛みを我慢し、病院を受診していない方が多くいます。でも、これは病気ですから、ぜひ症状が軽いうちに治療を始めることをお勧めします。

山岡：病院を受診するタイミングはいつごろなんでしょうか？

三浦：ひざの内側に痛みや腫れがあって、それが続くようになったら、迷わずに受診したほうがよいでしょう。この病気は徐々に進行します。一時痛みが治っても、放っておくと、確実に悪化します。ですから、早めの受診が大切です。

ヒアルロン酸の注射

山岡：どのような治療をするのでしょうか？

三浦：基本的な治療法として痛み止めを飲んだり、ヒアルロン酸を関節に注射したりします。また、ひざを支える大腿四頭筋をきたえる運動療法がとても効果的です。早く治療を開始すると、これらの治療法で症状がかなりよくなります。

山岡：ヒアルロン酸注射にはどのような効果があるのでしょうか？また、ひざに注射をすることに抵抗感があるのですが…

三浦：ヒアルロン酸はもともと軟骨や関節液の成分で潤滑油の役割をしています。関節に直接注射すると、軟骨のすり減りを軽減し、痛みや炎症をとってくれます。また病気の進行を抑える効果も期待できますので、症状の軽い方に特に効果的だと思います。1週間ごとに5回注射をして、その後は月1～2回くらいの間隔で注射します。注射は皆さん思っていたほど痛くないとおっしゃいます。

山岡：重症化すると治療法はないのですか？

三浦：病気が進んでしまった場合は手術を行います。関節鏡による手術や骨を少し切ってO脚を矯正する骨切り術、人工関節に置き換える手術などの方法があります。最近は技術が進歩してきており、なるべく傷跡が小さく、患者さんへの負担が軽減できるようになりました。ですから、それほど手術を怖がることはありませんよ。

山岡：手術も進歩しているんですね。ところで、最近はサプリメントを服用されている方が多いですが…

三浦：そうですね。サプリメントの効果は今のところ科学的には証明されていません。また、ひざの痛みは変形性ひざ関節症だけとはかぎらないので、痛みが改善されない場合は、整形外科を受診することをお勧めします。

人生を楽しむためにひざへの関心を

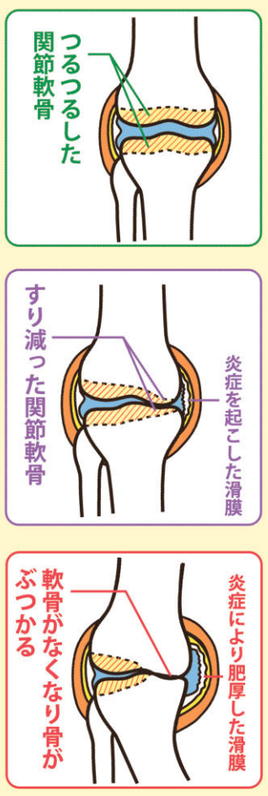
山岡：最後に先生からのメッセージをお願いします。

三浦：手術が進歩したとはいえ、できれば手術にならないほうがよいに決まっています。ひざが痛い、おかしいと感じたら、とにかく早めに整形外科を受診していただきたいと思います。動けなくなると健康で長生きすることは難しくなりますが、早めに治療を開始し、筋力を鍛えることでひざは長持ちします。人生をもっと楽しむために、ご自分のひざに対する関心をもっと持っていただければと思います。

山岡：今日はひざの大切さを知ることができました。私の将来のためにひざへの思いやりを忘れないようにしたいと思います。先生、今日はありがとうございました。

広告

変形性ひざ関節症

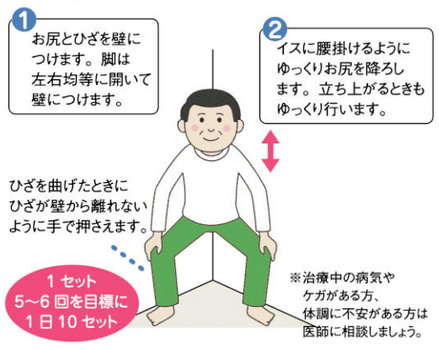


正常な関節
関節の表面はつるつるした軟骨で覆われ、これが衝撃を吸収したり、関節の動きをなめらかにするクッションとして働いています。

初期症状
軟骨の弾力性が低下し、力がかかる部分がすり減ってきます。また関節を包む滑膜にも炎症が起きます。この時期は階段の上り下りや長時間の歩行で痛みを感じたりします。

進行すると
力のかかる部分の軟骨がすり減ってなくなり、骨どうしが直接ぶつかるようになります。痛みが強くなるだけでなく、ひざが変形したり、関節に水がたまったりします。

自宅でできるロコトレ
開脚コーナースクワット



Interviewer

山岡めぐみさん
フリーアナウンサー
テレビ愛媛「オリコミTV3」レギュラー出演。現在、イベント・結婚式の司会、企業会合、創業式典の司会などフリーとして活動中。

露木茂さん、セーフでした。あなたのひざは大丈夫?

ちょっとしたひざの違和感や痛み、
実は病気かもしれません。
早めに整形外科医に相談を。

歩き始めや階段の上り下り、
立ち上がる際に感じるひざの痛みは、
関節の軟骨がすり減って起こる
「変形性ひざ関節症」という病気の可能性があります。
がまんしてそのまま放っておくと、
生活に支障をきたすことも･･･。
ひざに違和感や痛みを感じたら
早めに整形外科を受診しましょう。

露木 茂（つゆき しげる） 69歳
フリーアナウンサー。早稲田大学客員教授。ひざに痛みがあり検査受診。
今すぐ治療が必要ではないものの、定期的に検査を受けるよう診断されました。

◇ヒアルロン酸と関節の小冊子プレゼント

変形性ひざ関節症の治療法などを解説した小冊子『ヒアルロン酸と関節のおはなし』を無料で差し上げます。ご希望の方は、郵便番号、住所、氏名、性別、年齢をご記入の上、郵便ハガキまたはFAXにてお申し込みください。

［ハガキ］〒541-0044 大阪市中央区伏見町 3-3-8
科研製薬（株） 大阪学術センター
［ＦＡＸ］06-6231-8745

※お申し込みいただいた方の個人情報は、小冊子の送付と個人を特定できない統計的資料等に使用させていただきますので、あらかじめご了承ください。

［締切］2010年11月30日 消印有効

お医者さんと治そう
変形性ひざ関節症

受診可能な病院がわかる健康ポータルサイト　ヘルスクリック　検索
関節の痛みや治療について詳しく解説した情報サイト　ヒアルロン酸と関節痛　検索
ひざの痛みに悩まれる方々のための情報サイト　ひざイキイキ　検索

科研製薬は「運動器の10年」世界運動を推進し、QOLの向上に貢献してまいります。

科研製薬株式会社
東京都文京区本駒込二丁目28-8

生化学工業株式会社
東京都千代田区丸の内一丁目6-1