



変形性膝関節症

40歳以上の二人に一人が、膝の痛み予備軍といわれています。年のせいだからと思っていても、痛みを感じると色々心配になります。膝の痛みの代表格である変形性膝関節症は一般に年齢的な変化以外に、傷んだ関節の自己修復能力の低下も一因といわれています。

膝は歩くことで体重の2～3倍の負荷がかかるといわれ、使いすぎは膝関節に思った以上の負担をかけます。使いすぎといえば肥満も膝への負担を増やす大きな原因です。肥満予防に頑張っ歩きたり走ったりすると、膝には体重の4～7倍の負荷がかかるといわれており、頑張りすぎて逆に膝を痛めて運動ができなくなってしまう。ダイエットにはウォーキングやジョギングはそこそこにして、他の有酸素運動（たとえばエアロバイクや水中運動とか）を組みあわせるのをお勧めします。



特徴的な症状は初期には動きはじめや立ち上がりの痛み、平地は良いが特に下りの階段での

痛みを自覚します。進んでくると動きが悪くなって正座ができなくなったり、水が溜まって腫れたり、じっとしていても痛くなり、歩行困難になります。

変形性膝関節症は進行度によって4つに分類されます。

【**グレード1**】は軽度で、人によっては痛みを感じずに済みます。必要以上に動いていたり、逆に運動不足で筋力低下があると痛みを自覚することもあります。

【**グレード2～3**】では何らかの治療が必要な場合が多いです。一般的には鎮痛剤の投薬、ヒアルロン酸注射、筋力アップを中心としたリハビリがあります。近年バイオセラピーが注目されており、薬物療法とは異なり自己由来の成長因子を利用し、老化した幹細胞に働きかけ自己修復能力を引きだそうとすることで痛みを取り除く治療方法です。

【**グレード4**】になると手術が必要となります。そうなる前に早めの治療や対処をしましょう。

【変形性膝関節症はこんなところに注意しよう！】

- ・運動不足が原因だからといって痛いのを無理して運動しようと思わず、まずは安静にして様子を見ましょう。ほとんどの初期の痛みは安静で軽快します。
- ・軟骨は神経がないため、すり減っても初期には痛みを感じにくいものです。様子を見ても痛みが続くなら早めに一度医療機関を受診しましょう。

