膝の痛みに悩む人は、1千万人※にも。原因や治療法を、専門医に聞いてみました。

「長く歩けなくなった」「立ち座りが辛い」。高齢社会の日本では、膝に不安を持つ人は1千万人にものぼるといわれています。趣味や生活を制限されることなく、人生を楽しむために。知っておきたい原因や最新の治療法について、医師の市村竜治さんにうかがいました。

※厚生労働省では国内での変形性膝関節症患者数を、自覚症状がある人で約1千万人、潜在的な人まで含めると約3千万人と推定している

高齢者に多い変形性膝関節症

―膝の関節痛に悩む人は、高齢者に多い気がします

関節の間にある軟骨や半月板がすり減ったり、変形することで痛みや機能障害を招く変形性膝関節症は、もともと骨の形がO脚の人や、若い時のケガが原因になることもありますが、一番は老化、使いすぎです。高齢者に多いのはこのためで、筋力が落ちてきたり、体重が増えることで症状が深刻になってきます。

―治療の方法を教えてください

変形が少ない初期は、減量や筋力増強、ヒアルロン酸の注射など、保存的な治療も有効です。装具やサポーター、足に合わせて靴の中敷をつくることもできます。そうした治療を続けても痛みがとれなかったり、変形が進む場合には手術を考えることになります。

年間8万件実施されている人工膝関節置換術

手術は大きく分けて、足の軸を矯正する「高位脛骨骨切り術」と「人工膝関節置換術」の2つがあります。患部だけでなく全下肢や、荷重をかけたりといった詳細なレントゲンを撮って、骨の角度や軟骨の状態などを見たうえで、総合的に判断し治療法を決めますが、高齢者に関していうと人工関節の方が矯正しやすいという印象をもっています。

―理由は何ですか？

人工膝関節置換術は言葉のとおり、悪くなった部分を金属やセラミックでできた人工関節に置き換えるもの。原因を取り除くため、他の治療法に比べ、痛みがとれる効果が大きいのです。高位脛骨骨切り術は外側の軟骨が残っていることなど、適応となる人が限定的ということもあります。

人工膝関節置換術は年間約8万件行われている手術で、今後も増えていくと思います。機械も技術も格段に進歩していて、たとえば人工膝関節の耐用年数は25年から30年まで延びてきました。合併症についても、各病院で対策に力を入れています。

一人で悩まず身近な専門医に相談を

―3Dデータを使った術前計画や、術中にコンピュータナビゲーションを使うと聞きました

当たり前ですが、骨の形は一人ひとり違います。1ミリ、1度の単位で人工関節を入れる角度を決めるために3Dを、術中にそれを正確に行うためにナビを導入しています。3度以上の誤差がでると、長期成績が劣るといわれており、私は目標から1度以内の設置を目指しています。それが術後の痛みを軽減し、曲がりをよくすること、人工関節を長持ちさせることにつながり、患者さんのためにもなると信じています。

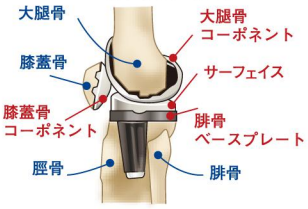
また、リハビリの期間が短いのも、人工膝関節置換術の長所といえます。当院を例に挙げると、入院から退院までは早ければ約2週間。膝をメインにしている理学療法士が、手術の当日からリハビリを開始します。正座や立て膝をしないといった注意点はありますが、日常生活が制限されることもほとんどありません。

手術の翌日には歩行器で、1週間もすると病院内をみなさん自由に歩き回ってらっしゃいますよ。

―痛みがなくなると、できることも増えてきますね

仕事をリタイアしたら旅行に行こうとか、こういう生活をしたいと思い描いていたのに、膝が悪いだけでやりたいことをあきらめてしまうのはもったいないことです。手術や保存治療で回復する可能性は充分ありますから、ぜひ膝の専門医に診てもらって解決策を探って欲しいと思います。

人工膝関節置換術



変形した関節を人工の関節に置き換える手術。痛みの原因を取り除くため、疼痛の改善に大きな効果があるといわれる

医療法人 南川整形外科病院

膝の専門外来
市村 竜治医師

Profile
平成15年自治医科大学卒業。平成17年から上五島や対馬で離島診療に従事。関節痛で悩む患者を多く診たことで、人工関節の専門医をめざす。福岡大学病院、福岡リハビリテーション病院を経て、平成25年から3年間新別府病院人工関節センターで技術を磨く。平成28年から現職。「痛みがとれて少しずつ笑顔がもどる様子を見るのがうれしい」と話す39才。

麻酔科の医師や理学療法士と連携し、術後の痛みを最小限に抑え、早期の回復をめざす

専門の理学療法士・作業療法士により、患者さんの状態に合わせたリハビリが行われている

■関節の電話相談
☎0570-783855
平日（10:00〜17:00）