

2016 .9.7 市民健康大学講座

## 「膝や肩関節の痛み その予防や治療について」

浮田整形外科医院

院長 浮田豊彦

関節とは骨と骨が接する部位。関節包に被われ少量の関節液が存在する。骨の表面には軟骨が存在し、周囲で支える筋肉や靭帯、腱の働きで自由に動かしたり体重を支えたりすることができる。

しかしながら・・・激しいスポーツや重労働、骨折・脱臼などの外傷、リウマチ、感染などの疾病、加齢による変化、生活習慣（正座など）の原因によりすり減って傷んだ状態になることがありこれを変形性関節症と呼ぶ。

変形性関節症の局所症状としては関節の腫れ・痛み、熱感、関節の動きの制限などであり、ときに関節内に水や血液の貯留などを呈する。

変形性膝関節症の症状は立ったり座り込んだ時に痛い、膝の曲げ伸ばしがつらくなる、歩き始めの一步目が痛い、正座ができない階段・坂道の昇りより降りの方が痛い・しゃがみ込んだ後の立ち上がりに痛い、夜中にうずくようになる、などである。

変形性肩関節症の症状は腕が上がらない、後ろに手が回らない、洋服の袖に手が通らない、下着が上げられない、また夜中から明け方にかけての痛みが強く眠れない、痛みで目が醒める、などである。

変形関節症の治療としては以下のものが上げられる。

体操療法、シップや塗り薬などの外用剤、内服薬（炎症を抑える薬）

関節内注射（ヒアルロン酸や微量のステロイド）、物理療法、手術療法（人工関節や骨切り術など）

ヒアルロン酸の関節注射の役割は磨り減った軟骨を再生させ、関節を保護し、治してゆく（潤滑油や痛み止めではない!）。もともと人体にあるものであり、きつい薬ではない。であるから関節注射で骨が腐ったりなどはしない。

関節に水が溜まると・・・関節が腫れて痛くなる。熱を伴ったり動かしづらくなる。

では関節の水はなぜ溜まるのか？

関節を無理に使うことで関節に炎症を起こし、滑膜の増殖をきたし、この滑膜が水をどんどん作ってためるが捨てることができない。水を抜いても炎症が続く限りまた水を作ってしまう。従って関節の水を抜いても癖になることない。

ではサメ軟骨の効果は？

ニワトリや牛の軟骨ではなぜダメなのか？

これについては科学的な根拠が無い。単に分子化学構造が人間の軟骨に似ているだけである。(軟骨の基本構造が似ているというだけである。)

変形性関節症の予防についてはまず関節に無理、負担をかけないことである。(労働やスポーツなど)。クーラーなどによる冷やし過ぎに注意。仕事や乗り物などで長時間同じ姿勢でいることは痛みのもと。急激な体重の増減も関節に負担をかける。

ではウォーキングは効果があるのか？早朝や深夜の寒冷下や、風雨の強い日は逆に関節に負担をかけ関節に悪影響を与えるので注意が必要である。

筋肉や関節がしっかりしていれば・・・加齢による運動能力の著しい低下を回避できる。痛みや苦痛が無い快適な生活を送ることが期待できるようになる。誰も寝たきりになったり、トイレに行くのに人の世話にはなりたくないのでは？。

「結語」

変形性関節症はある程度予防も可能である。

変形性関節症は、早期診断・早期治療が肝要である。ほんの些細な症状や心配があれば早めにお近くの整形外科を受診するようにしましょう。