



香曾我部義則先生の今月のカルテ ③〇

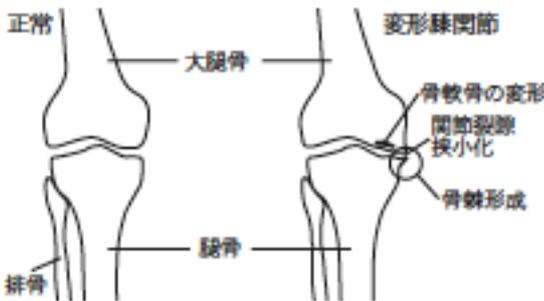
慢性痛とペインクリニック

梶木病院麻酔科・ペインクリニック科の香曾我部義則先生が、痛みの治療について分かりやすく説明してくれるこのコラム。第31回は、中高年の女性に多くみられる「変形性膝（しつ）関節症」について説明します。

■プロフィール こうそがべ・よしのり 昭和54年に岡山大学医学部卒業後、同大学麻酔科・蘇生科講師、岡山労災病院麻酔科第一部長に、平成16年から現職。日本麻酔学会専門医、日本ペインクリニック学会認定医、現在日本麻酔学会、日本ペインクリニック学会、日本慢性疼痛学会、国際疼痛学会などに所属

50歳以上の女性発症率は男性の3倍「一次性変形性膝関節症」原因は加齢、筋力低下、O脚、肥満：初期段階から治療を

変形性膝関節症は、加齢（老化膝）、筋力低下、O脚、肥満、膝（ひざ）を酷使する運動など、膝への負担の増大によって起こる一次性変形性膝関節症と、骨折後や半月板損傷、靭帯（じんたい）損傷、慢性関節リウマチなどケガや病気によって生じる二次性変形性膝関節症に分けられます。年齢とともに悪化する



変形性膝関節症は、加齢（老化膝）、筋力低下、O脚、肥満、膝（ひざ）を酷使する運動など、膝への負担の増大によって起こる一次性変形性膝関節症と、骨折後や半月板損傷、靭帯（じんたい）損傷、慢性関節リウマチなどケガや病気によって生じる二次性変形性膝関節症に分けられます。年齢とともに悪化する

変形性膝関節症は、加齢（老化膝）、筋力低下、O脚、肥満、膝（ひざ）を酷使する運動など、膝への負担の増大によって起こる一次性変形性膝関節症と、骨折後や半月板損傷、靭帯（じんたい）損傷、慢性関節リウマチなどケガや病気によって生じる二次性変形性膝関節症に分けられます。年齢とともに悪化する

変形性膝関節症は、加齢（老化膝）、筋力低下、O脚、肥満、膝（ひざ）を酷使する運動など、膝への負担の増大によって起こる一次性変形性膝関節症と、骨折後や半月板損傷、靭帯（じんたい）損傷、慢性関節リウマチなどケガや病気によって生じる二次性変形性膝関節症に分けられます。年齢とともに悪化する

変形性膝関節症は、加齢（老化膝）、筋力低下、O脚、肥満、膝（ひざ）を酷使する運動など、膝への負担の増大によって起こる一次性変形性膝関節症と、骨折後や半月板損傷、靭帯（じんたい）損傷、慢性関節リウマチなどケガや病気によって生じる二次性変形性膝関節症に分けられます。年齢とともに悪化する

ともに潤滑油の役割も果たし、関節の動きを滑らかにして膝の働きを改善させます。5回程度注入し効果を判定します。痛みに負けて動かさないうでいると悪化するため初期段階から運動をすることが、筋力保持に努めることです。リハビリは特に重要です。膝関節の変性の進行を防ぎ痛みを改善させます。①筋力強化訓練—膝を支える筋肉（大腿四頭筋など）を強化する②可動域訓練—膝を曲げ伸ばしする③物理療法—ホットパック、赤外線治療など温熱療法で血行改善と筋肉の緊張をほぐす④の3つの方法がとられます。また、自宅で簡単な方法で行える膝関節運動方法もあります。

治療はまず痛みに対して薬を飲む（時に座薬）ことから始めます。炎症を抑え、痛みを減少させると効果がよく用いられます。ヒアルロン酸は炎症を鎮め、痛みを減少させるとともに潤滑油の役割も果たし、関節の動きを滑らかにして膝の働きを改善させます。5回程度注入し効果を判定します。痛みに負けて動かさないうでいると悪化するため初期段階から運動をすることが、筋力保持に努めることです。リハビリは特に重要です。膝関節の変性の進行を防ぎ痛みを改善させます。①筋力強化訓練—膝を支える筋肉（大腿四頭筋など）を強化する②可動域訓練—膝を曲げ伸ばしする③物理療法—ホットパック、赤外線治療など温熱療法で血行改善と筋肉の緊張をほぐす④の3つの方法がとられます。また、自宅で簡単な方法で行える膝関節運動方法もあります。

梶木病院（西花尻）
☎（2003）0305506