

**特集**  
家庭でできる  
リハビリ

**第9集 ひざの痛み**  
その3(変形性膝関節症の治療法)

リハビリテーション科 仁木 一雅

中高年になってひざが痛くなる病気はいくつかありますが、その中で一番多いのは「変形性膝関節症」です。今回は変形性膝関節症の治療法についてお話しします。

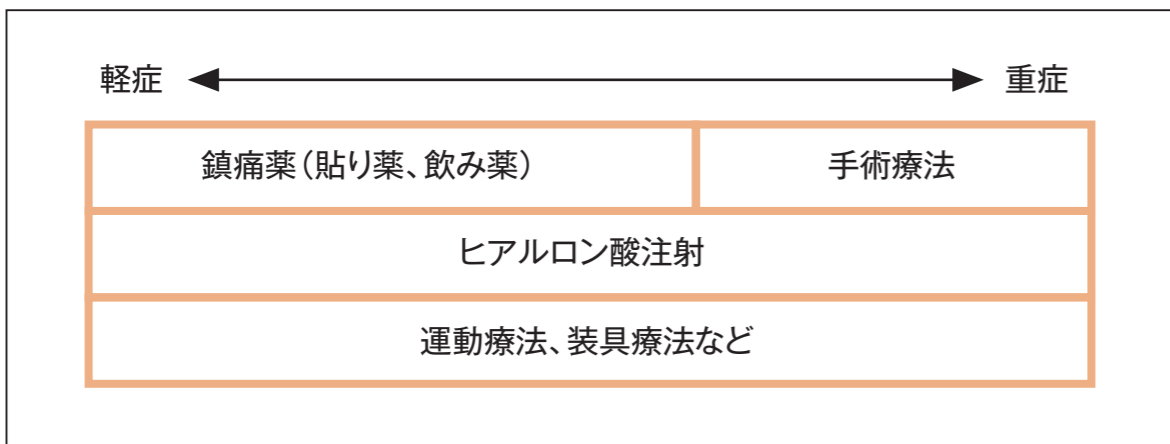
変形性膝関節症の治療法には生活指導、物理療法、運動療法、装具療法、鎮痛剤・抗炎症剤投与（外用薬・内服薬）、ステロイド剤やヒアルロン酸などの関節内注射、過剰な関節液を抜く関節穿刺、患部の切除を行う関節鏡や人工関節置換などの手術療法があり症状の進み具合や生活スタイルによって選ぶことができます。

生活指導は、肥満の軽減や予防、ひざに負担のかかる和式生活を減らす方法を指導します。また痛いからと言って動かさないと筋力が低下するだけでなく、ひざ関節内への関節液の供給を低下させ、関節軟骨の栄養不足・消失を招く要因となるので、痛みが出ない範囲で動いてもらいます。

物理療法は、動き始めや歩き始めに痛みが出現するときは、ホットパックやマイクロウェーブ・超音波やレーザーなどの熱により血行を良くし、関節液の供給を改善、関節の動きをスムーズにし、痛みを和らげる温熱療法を行います。またひざに水が溜まったり、動かさなくても痛いときなど、急性期や炎症が強いときにはアイスマッサージなどの寒冷療法を行います。

装具療法にはサポーターや足底板があります。サポーターはひざ関節にかかる負担を軽減したり、弱くなった筋力を補うために装着します。しかし、長期間装着していると筋力が低下し逆効果になるので、痛みが軽減したらハードに動いたり歩いたりするときだけ装着し、普段ははずしておきましょう。足底板はO脚になりひざ関節の内側にかかりすぎる負担を和らげるために装着します。足底板は外側が高くなっており、ひざ関節の内側にかかりすぎる体重を外側に逃がしてくれます。

運動療法は、ひざ関節の関節内の動きを改善する関節運動学的アプローチやひざ関節にかかる負担を和らげてくれる大腿四頭筋などの筋肉を強くする筋力増強運動などを行います。実際にはこれらの治療法を複数組み合わせながら治療を進めていきます。



※次回は、運動療法についてお話しします。

**そよう病院だより**



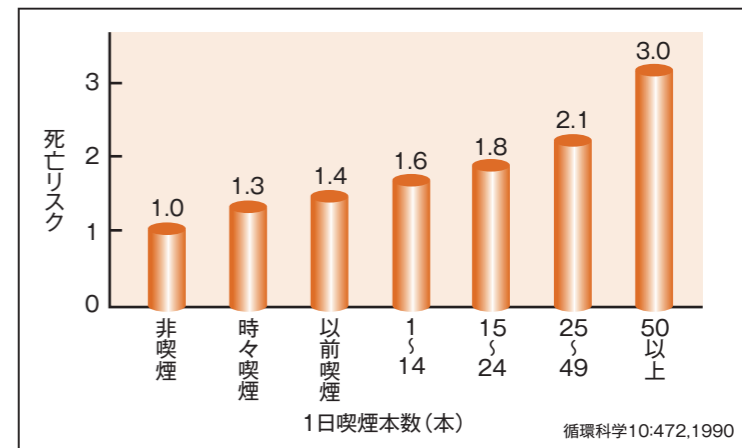
**特集**  
知って得する  
健康講座

**第51集「タバコの害～心筋梗塞～」**

医師 中山 明香里

多くの方には、「タバコ＝肺がん」というイメージがあると思いますが、実は、タバコは心筋梗塞とも関わりがあります。

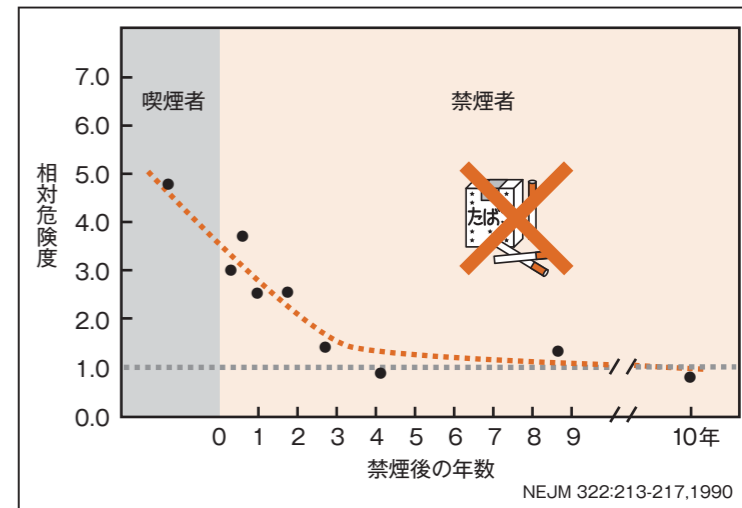
タバコに含まれるニコチンによってカテコラミンというホルモン分泌が促進されます。カテコラミンは心拍数増加や血管収縮作用があるため、血圧が高くなり心臓に負担をかけます。すると、高血圧や動脈硬化が起り、心筋梗塞などの心臓発作が起りやすくなります。1日25本～49本タバコを吸う人が心臓発作で死亡する危険度は、吸わない人の約2倍であり、吸う本数が増えるほど死亡する危険度は高くなります(図1)。



(図1) 1日喫煙本数と心臓発作で死亡する危険度

現在、タバコを吸っている方、禁煙は今からでも遅くはありません。禁煙は、心臓発作に対して、内服薬以上の効果があると言われています。禁煙して2年くらいで心筋梗塞を起こす危険度は、タバコを吸う人の半分になり、禁煙して5年たつとタバコを吸わない人とほぼ同じくらいまで危険度は減少します(図2)。

禁煙は、お金のかからない非常に良い予防方法です。心臓発作を予防し、健康な生活を送るために、ぜひ禁煙してください。



(図2) 禁煙による女性の心筋梗塞の発症危険度の低下

(図1, 2) 出典サイト：循環器病情報サービス