



●パリツユ医療レポート

膝の痛みをあきらめないで！

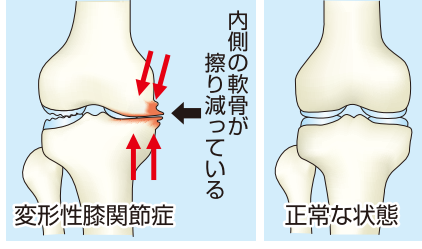
中高年者に多い膝の痛み。もう治らないのでは、とあきらめている人も多いのでは。そんな人のために『整形外科 はせべ医院』院長・長谷部先生にお話をうかがいました。



長谷部 了院長プロフィール

昭和61年、群馬大学医学部を卒業し群大整形外科教室に入局。手および肘の手術を多数経験する。平成10年「はせべ医院」を開院。日本手の外科学会会員・日本リウマチ財団登録医

「中高年者に多いといわれる膝の痛みにはどのような原因があるのですか。」



長谷部 膝の中には内側と外側に半月板という軟骨のクッションが存在し、膝の動きを円滑にしています。これが、加齢による長年の疲れや使いすぎ、体重の急激な増加などにより磨耗し痛みだすことがあります。**変形性膝関節症**と呼ばれる疾病です。特に女性の場合、足が○脚気味になり、立ったり、歩いたりするときに**両膝の内側に強い痛み**が生じます。

「どうすれば痛みをとることができるのでしょうか。」

長谷部 まず、整形外科医に相談しレン

トゲン撮影で調べてもらい、膝の病期に応じた治療を受けてみてください。比較的軽い軟骨の変性であれば**ヒアルロン酸ナトリウム**という製剤を数回、**関節内に注射**することで痛みをやわらげることができます。また、軟骨がほとんど消失し、痛みが激しい場合には**手術を勧める**こともあります。

「手術と言われたら尻込みしてしましますが、なにかほかの方法はないのでしょうか。」

長谷部 そうですね、**大腿四頭筋訓練**(図1)と呼ばれるリハビリをお勧めします。この場合、大切なのは毎日欠かさずに行うことです。医師や看護師、理学療法士に正しい方法を教わってください。
また、**外側楔状板**(図2)と呼ばれる足の底につける器具も、膝の内側に痛みがある場合に有効です。原理としては、○脚気味になっている膝に対し、足の外側を高くしX脚気味にすることで痛みの生じている内側の部分にかかる体重を軽減するのです。この器具を装着すれば痛みを軽減して歩くことができます。外側楔状板は病医院で義肢装具士に型取りをしてもらい、自分の身体に合ったものを作ってもらいましょう。

「ありがとございました。いすれにせよ、膝に痛みを感じている人は、整形外科医に相談することが大切ですね。」

大腿四頭筋訓練

あおむけに寝て、足に重りをつけ、膝を伸ばしたまま持ち上げます。5秒上げたら一度おろし、また、5秒上げたらおろす、これを20回(できる範囲で)繰り返します。朝夕に1セットずつ行います。



X脚気味

内側のストレスが減少し
痛みが軽減する

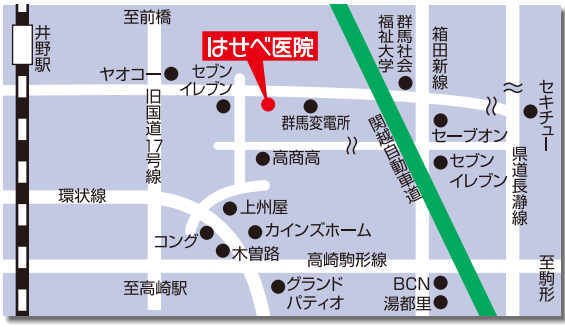
O脚気味

膝の内側が痛む

外側楔状板を装着

図2
外側が高くなっている
断面図

取材協力



日曜日も診療しています 整形外科 はせべ医院

- 診療時間 9:00~12:00 / 15:00~18:00
- 休診日 木曜午後、金曜、祝日

高崎市井野町983(駐車場50台完備)

TEL.027(361)0177

