

# 第83回 市民公開講座

整形外科



Tokyo Medical University Hospital



## 寝たきりにならないための関節症対策

### — 股関節・膝関節 —

解説 穴戸 孝明 整形外科 准教授



世界に誇る長寿国となった日本。今後の課題は健康寿命を高めることですが、そのためには運動器疾患の予防と治療、そして日ごろからのロコモティブシンドローム予防の取り組みが重要です。

### 要支援・要介護状態となりうる関節症

日本人の平均寿命は女性86歳、男性80歳で、今後さらに伸びるだろうといわれています。その一方で、65歳以上の寝たきりの方や、それに近い状態にある要介護認定者数は年々増加しています。日常生活に何らかの手助けを必要とする要支援状態の人の比率も高くなっています。こうした状態を引き起こす主要な原因に、脳卒中、認知症、老衰、そして運動器疾患等が挙げられます。要支援・要介護状態を増やさないためには、生活習慣病と運動や移動能力(ロコモーション)の障害=ロコモティブシンドローム(運動器症候群、以後ロコモ)を予防することが重要です。そこで、ロコモの原因となる変形性膝関節症、変形性股関節症、ロコモ対策について解説します。

#### 変形性膝関節症

膝関節の軟骨が摩耗し、滑膜に炎症を起こし、進行すると骨が変形してくる慢性関節疾患です。レントゲン写真で関節の隙間の減少と骨の変形が認められます。発症因子は、年齢、性別、肥満で、高齢になるほど発生頻度が高まり、男女比は1:4で女性に多くみられます。そして、体重が重くなるほど軟骨を痛めます。患者数は日本全体で2,000~3,000万人に達するといわれております。

#### ● 症状

- 歩きはじめときに膝が痛む。
- 立ち上がるときに膝が痛む。
- 階段の上り下りのときに膝が痛む。
- 膝の内側を押すと痛い。
- 正座がしにくい。
- 膝に水が溜まって腫れる。

#### ● 治療

##### 保存療法

生活指導:杖や手すりを利用して膝への負担を軽くする、正座は避ける、体重をコントロールする、そして保温に努めます。

薬物療法:非ステロイド性消炎鎮痛剤の内服・パップ剤の貼付、ヒアルロン酸の関節内注射などがあります。

関節内注射後は入浴を控え、注射部位の清潔を保ち、痛みが取れても膝に負担がかかる激しい運動は避けるようにします。

運動療法:ストレッチ、筋力増強訓練、持久力運動が運動療法の3本柱。筋力増強訓練として脚上げ体操、横上げ体操、ポール体操、ウォーキングなどを行います。中でも脚上げ体操は重要な運動です。足を床面から10cmほど拳上して5秒静止する動作を繰り返します。可能な回数から始めて、20回を目標に徐々に回数を増やしていきます。

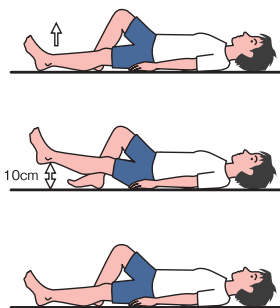
装具療法:足底板、膝関節用装具などがあります。

足底板は足裏の外側を高くして膝への圧力を軽減し、

症状の緩和と歩き方の改善を図ります。また、膝用の装具は膝関節を安定させて痛みを緩和します。

物理療法:温熱療法、寒冷冷凍療法、水治療法、電気刺激療法、光線療法などがあります。ホットパックや超音波で患部を温める温熱用法は最も多く行われています。

#### ■ 脚上げ体操



#### 椅子に座って行う方法



#### ● 手術療法

関節鏡下手術、高位脛骨骨切り術、人工関節置換術などが行われます。

#### 変形性股関節症

股関節は鼠径部の少し下にあり、骨盤にあるお椀を伏せたようなくぼみに、大腿骨の先端の球状の骨頭がはまり込んでおり、回転して動く関節です。変形性股関節症は、変形性膝関節症と同様に軟骨の摩耗とともに変形し、痛み、腫れ、運動障害を起こす進行性の慢性関節疾患です。

大腿骨の球状の部分は、正常な軟骨で表面が覆われていますが、進行に伴って軟骨は薄くなって剥がれ落ち、変形性膝関節症と同じように軟骨の隙間が減少してきます。



患者数は変形性膝関節症の1/10ほどですが、それでも全国で300万人ほどの患者がいるといわれています。原因不明の一次性股関節症と原因がわかっている二次性股関節症に分けられますが、後者には、先天性疾患、化膿性股関節炎や股関節結核などの炎症性疾患、骨折や脱臼等が原因疾患として挙げられますが、ほとんどは先天性股関節脱臼に続発するものです。

●治療

治療には保存療法と手術療法があり、変形性膝関節症とほぼ同様の内容です。

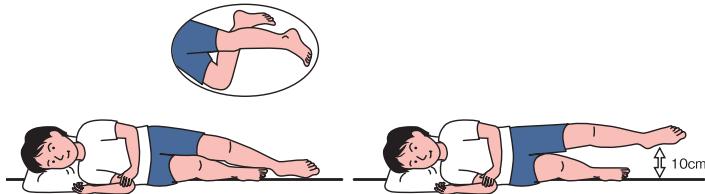
■保存療法

生活指導:変形性膝関節症とほぼ同じです。

薬物療法:非ステロイド性消炎鎮痛剤の内服・外用・座薬などが挙げられます。

運動療法:股関節の屈曲・外転・伸展筋力を鍛えます。特に外転筋を鍛える横上げ体操は重要で、横向きに寝た状態で上になった足を床から10cmほど拳上し、5秒間静止し、これを20回繰り返します。始めは無理をせず、徐々に回数を増やしていくようにします。

■横上げ体操



●手術療法

骨盤骨切り術、大腿骨骨切り術、人工関節置換術などが行われます。骨切り術は、骨盤や大腿骨を切って関節の形を変える手術で、変形が軽い初期に行います。進行して変形が強くなった場合には、人工関節置換術を行います。

今日から始めよう！寝たきりを予防するロコトレ

冒頭で触れたように、運動器の不調や疾患があると、日常生活のさまざまな動作ができにくくなり、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高まるのがロコモです。活動的に年齢を重ねていくうえで、ロコモ予防の取り組みは欠かせません。日々の軽い運動をおすすめします。

●まずはロコチェック！

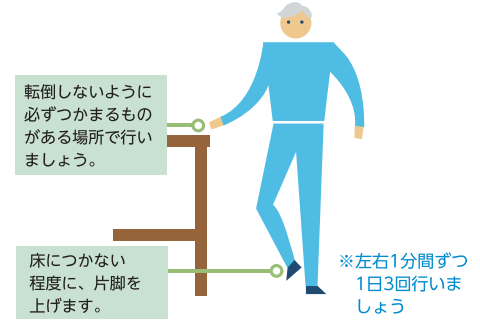
もし一つでも以下の項目に当てはまるものがあったら、今日からロコトレを始めましょう。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 掃除機の利用や布団の上げ下ろしといった、やや重い家事が困難

●毎日のロコトレでハツラツとエイジング

■ロコトレ1:開眼片足立ち

目を開いたまま片足立ちを左右1分間、1日3回。転倒しないように必ず、つかまるものがそばにある場所で行います。



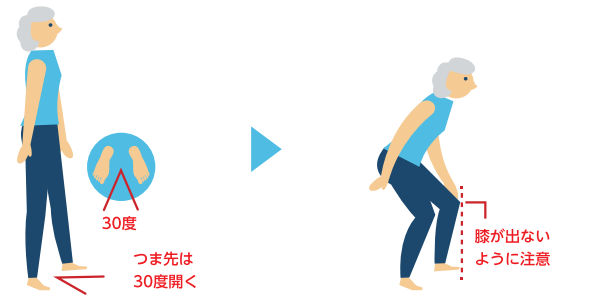
ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

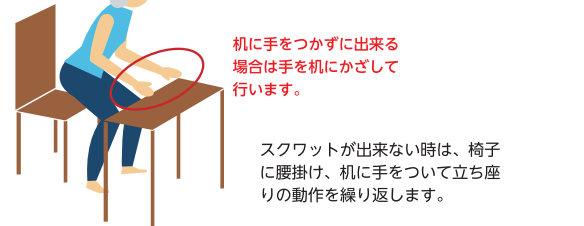
出典：【ロコモ チャレンジ！推進協議会】

■ロコトレ2:スクワット

両足をハの字に開いて、つま先よりも膝が前に出ないように気を付けながらお尻をゆっくり下ろします。深呼吸をしながら5~6回、1日3回。スクワットが出来ない時は椅子に腰掛け、机に手をつけて、腰を浮かせる動作を繰り返します。



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

出典：【ロコモ チャレンジ！推進協議会】

■ロコトレ3:ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキング、その他さまざまなスポーツを楽しみながら積極的に行いましょう。