

# 症状に気づいたら早めにケア

「階段の上り下りがつらくなった」「寒い時期に痛む」など膝に悩みを抱える中高年は少なくない。膝の痛みを引き起こす「変形性膝関節症」は女性に多く、放置すると重症化して手術が必要になることもある。専門家は「日頃の運動で膝の痛みは予防できる。早くからのケアを心がけて」と呼びかけている。

(中井なつみ)

## 突然の激痛

「目が覚めると、膝に激痛が走った。なかなか立ち上がることができませんでした」

突然の膝の痛みに襲われた東京都稲城市の清掃員、小森こよ子さん(63)は、同居する家族に支えられ、近くの病院にたどり着いた。エックス線検査などの結果、膝の関節が変形し、動かすたびに強い痛みを感じ「変形性膝関節症」と診断された。

「仕事を続けられないのでは」。中腰になったり、立ったりしゃがんだりする動作が多い仕事だけに、頭の中は不安でいっぱいになったという。

変形性膝関節症は中高年に多くみられる。男女比で

## 女性に多い変形性膝関節症

### こんな症状が出たら注意!

- 膝が腫れている
- 階段の上り下りがつらくなる
- 膝の曲げ伸ばしをしたとき、ポキッと音がする
- 膝をまっすぐ伸ばすと痛みを感じる



(丸山公院長への取材を基に作成)

は1対2で女性が多く、高齢になるほど罹患率が高くなる。歩行時の衝撃を和らげるクッションの役割を果たす軟骨が、加齢によって弾力性を失い、使いすぎによってすり減って関節が変形してしまう。

### 40代で発症も

主な症状は膝の痛みと水がたまること。初期には立ち上がったとき、歩き始めたときに痛み、休めば痛みが取れる。そのうち正座や階段の上り下りがつらくなり、最終的には膝がまっすぐ伸ばせなくなって歩行が困難になる。潜在的な

患者数は、全国で約3千万人と推計される。

変形性膝関節症の患者が多く来院する関町病院(東京都練馬区)の丸山公院長によると、発症の危険因子は、加齢▽筋力の低下▽体重の増加▽膝に負担をかけるスポーツの経験▽遺伝的要因などが挙げられる。

治療は、痛み止めの内服薬を飲んだり、ヒアルロン酸の関節注射をしたりするほか、装具を付けて膝を固定し、荷重を変えて矯正するのが一般的。症状が進み、痛みが取れない場合は、人工関節を挿入した



丸山公院長

り、他の部位の軟骨を移植したりと手術が必要になるケースもある。

丸山院長は「以前は高齢者の病気というイメージが強かったが、生活習慣の変化で若い世代の筋力が低下しているためか、40〜50代の患者も増えている」と指摘する。

### 機能を維持

加齢による痛みとあきらかめがちなが、日常生活のちよつとした心がけで膝の機能を保つことができる。

丸山院長は「筋力を維持



変形性膝関節症と診断された51歳の女性の膝のエックス線画像。両足とも、内側の軟骨がすり減っている(丸山公院長提供)

する運動や正しい歩き方を毎日続けることが大切ですよ」と話す。歩き方は、おなかに力を入れて背筋を伸ばし、足はかかとから着地してつま先で蹴り上げるようにする。関節が変形するとO脚になってくるため、脚全体の内側の筋肉を使うように意識する。また、膝を曲げたまま歩かないように心がける。

膝の健康を保つには食事の内容にも気を配りたい。タンパク質やミネラルが多いものを取るようになるほか、コラーゲンのサプリメントなどを併用するのも有効とされる。コラーゲンを最小単位化した成分、「コラーゲン・トリペプチド」を開発したゼライス中央研究所(宮城県多賀城市)の臨床試験では、変形性膝関節症の患者に10週間投与したところ、膝の痛みが軽減され、水がたまる症状も改善したという。

丸山院長は「まずは予防を心がけることが重要」とした上で、「症状が出ても、軽いうちに治療を始めれば、痛みの改善も早い。膝を曲げ伸ばしたときに『ポキッ』という音がするなどの症状に気付いたら早めに医療機関に相談してほしい」と話している。