

ひざ 膝が痛い! ~膝の痛み我慢していませんか?~

最近、膝に痛みを感じる、階段を昇るのがつらい。そう感じてはいませんか？
年のせいだからしょうがないとあきらめている方も多いのではないのでしょうか。今回は膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下により、膝の関節が変形し、痛みや炎症を起こす変形性膝関節症について紹介します。

○ 膝の動きについて

膝関節の曲げ伸ばし



歩行で約60度



しゃがみ込む動作で約100度



正座で約140度

また、体重を支える機能としても膝関節には歩行で体重の1.5~2倍、階段の昇り降りでは2~3倍もの負担がかかっています。

○ どんな症状があるのでしょうか？

* 症状の現れ方や進み方には個人差があります。

レベル1 起床時など動き始めに膝の違和感を覚えます。痛みを感じてもしばらくすると痛みは消えます。

レベル2 しばらくすると消えていた痛みが消えなくなります。正座やしゃがみ込む動作、階段の昇り降りが苦痛になります。「膝に水がたまる」こともあります。

レベル3 さらに痛みがひどくなり、日常生活に支障が起きます。体を動かすのがつらくなるので外出が減り、うつ状態になることもあります。また、外見的にも関節の変形が目立つようになります。



膝に水がたまる？

水とは滑膜で作られる関節液のことで、関節液はヒアルロン酸やたんぱく質を含んでおり、膝の滑らかな動きや関節軟骨へ栄養を与えるという大切な役割をしています。

「膝に水がたまる」とは、膝に過度の負担がかかったときに滑膜が炎症を起こし、多量につくられた関節液が膝関節内に溜まることをいいます。溜まったままの状態では腫れによる痛みがでたり、関節の動きを悪くするので関節液を抜きます。抜いた後はヒアルロン酸を注入して膝の痛みや炎症を抑え、膝の動きを滑らかにします。しかしながら、原因となっている炎症を抑えるわけではないので、再び関節液が溜まってしまふことがあります。

○ 治療法 変形性膝関節症の治療方法は大きく分けて2種類あります。

- ① 保存療法 リハビリテーション、装具療法、薬物療法 等
- ② 手術療法 保存療法で十分な効果がみられない場合に行われることがあります。

○ 膝の痛みをやわらげる薬 * 名前や形が違ってても同成分の薬もありますので、薬剤師に確認してもらいましょう。

内服薬

非ステロイド系抗炎症薬

炎症を起こす物質を抑えることにより、痛みをやわらげます。連用により胃腸障害等が問題となることがありますが、最近では胃に優しい抗炎症薬も数多く開発されています。

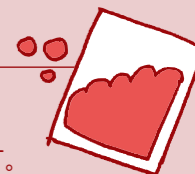


例えば…

- ・ロキソニン は体内に吸収されてから抗炎症作用を示すため、胃に優しいとされています。
- ・モーピック、セレコックス等は炎症に関係のある成分のみを選択的に阻害し、胃腸障害を引き起こすとされる成分への作用が少ないとされています。

漢方薬

それぞれの体質や症状に合わせて様々な種類の漢方薬が使われています。よく使われるものとして、疎経活血湯や防已黄耆湯、五苓散料等があります。



貼り薬

貼り薬は痛みや炎症部位に直接作用します。昔ながらの温シップ、冷シップに加え、最近では内服薬に使用される鎮痛成分を配合した経皮消炎鎮痛剤が多く使われています。発疹・発赤、かゆみ等のかぶれには注意が必要です。また、光線過敏症を起こす薬もありますので使用中は強い日差しは避けるようにしましょう。貼り薬の使い分けは、一般的に慢性の痛みには温感タイプの貼り薬を使用し、熱っぽく腫れているような急性の痛みには冷感タイプを使用します。



その他

鎮痛成分の入った塗り薬や坐薬などがあります。貼り薬でかぶれやすい人は塗り薬を試してみましょう。塗り薬も貼り薬同様、光線過敏症には注意が必要です。

また、坐薬は痛みがひどい、内服薬が服用できないなどの場合に適しています。直腸粘膜から直接吸収され、抗炎症作用を示す薬ですので胃腸障害も少ないとされています。



○ 日常生活のポイント

- 肥満や運動不足の解消
- 椅子や洋式トイレを使用し、膝の負担を軽減する。
- 動き始めは徐々にならすようにする。
- 膝の血行をよくする。
- 膝を冷やさないように昼間はサポーター等を使用する。
- 足にあった靴を選ぶ。
- 太ももなどの筋肉を鍛え、膝にかかる負担を軽くする。