

多くの方が悩んでいます・ひざ痛のお話し 院長 岡宮 裕

皆様の中にも膝の痛みが気になっている方は多いのではないのでしょうか？

当クリニックに痛みの治療で受診される方では腰痛とともに多いのが膝痛です。特に慢性に経過する膝の痛みはなかなか有効な治療法が無いこともあり皆様苦しんでおられる様です。

40歳以上の膝痛の原因としては、①変形性膝関節症、②じん帯損傷、③半月板損傷、④関節リウマチ、⑤痛風、⑥特発性骨壊死などがありますが、①変形性膝関節症が原因の半数以上を占めています。

今回はその変形性膝関節症を中心に話をします。

変形性膝関節症とは？

変形性膝関節症は40歳以上に多く見られ、年齢と共に有病率が上がって行きます。男女比は1:4で女性に多く、肥満の傾向のある方はやや症状が悪化する傾向にあります。標準体重より15%以上の体重オーバーがある人は変形性膝関節症に1.8倍なりやすいというデータもあります。

変形性膝関節症などの慢性に経過する膝関節疾患の多くは腰痛などに比べて痛みが穏やかであることが多いため、「少し痛いけど何とか歩けるから大丈夫」などと長期間にわたって放置されることもしばしば見受けられます。その結果、膝の手術をしないと治らない状況になったり、ひどい場合は骨折をしたりすることもあります。実際にクリニックで診療していても、もう少し早く受診してくれたらなあと思うことが多いのです。

皆様も膝が痛い場合は、ともかく受診してください。まずは医師の診察を受けることが重要です。当クリニックでは、通常の診察に加えて東洋医学的診断の手法も用いて多角的な病態把握を行います。

また画像検査も重要です。当クリニックでは検査専門の医療機関との提携により本邦でも最高水準のCT・MRI検査を行い、診断精度を高めております。特にMRI検査は病状の診断にも経過の把握にも極めて有効な手段と考えます。



ひざの痛みを和らげるには？

診断の次は治療です。

膝の治療の基本はズバリ「減量」です。体重をできれば10%、無理なら5%減らすだけでも膝への負担は驚くほど軽減します。そのために食事節制に加えて運動療法を積極的に取り入れましょう。ただし、急激な膝の痛みがでた時や膝が赤く熱をもって腫れている時などの急性期には局所安静が必要です。運動は控えましょう。それ以外の場合は無理のない範囲内で運動療法を行いましょう。

運動療法は手軽なものとしてはウォーキングがあります。ウォーキングシューズなどの膝や足に負担のかからない靴をはき、階段、坂道を避け平地を歩きましょう。歩くスピードにはこだわる必要はありません。無理なくゆったりを心がけましょう。頻度としては週に2回以上、1週間でトータル90分の歩行を目指しましょう。同じ歩くことでもハイキングは意外と膝に負担がかかります。特に下り坂は要注意です。急な下りでは瞬間的に体重の5倍以上の重量が片方の膝にかかることもあります。ハイキングを趣味にしている方は膝が痛い時は、可能なら平地のウォーキングなどに変更するのが良いかもしれませんね。

ウォーキングに比べて手軽ではありませんが、膝の負担の少なさという面ではよりおすすめなのが水泳です。泳法としてはクロール、背泳などが最も膝への負担が少なく良いでしょう。平泳ぎ、バタフライはそれに比べると膝に負担がかかりおすすめ出来ません。水中歩行も膝の負担が少なく長時間運動ができます。水泳が苦手な人にもおすすめです。

あと意外なところでは、サイクリングが良いでしょう。サドルが体重を支えるためペダルをこぐ時の膝への負担は平地を走行中は思ったよりも少なく済みます。自転車好きの方は試してみてください。裏面につづく

クリニックでの治療は？

前述の運動療法の目的は基本的には太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることを目的とします。それにより変形性膝関節症の実に80%、関節リウマチでも50%の患者さんが症状の改善を自覚しています。運動療法は薬物治療に勝るとも劣らない効果があります。

運動療法だけでは効果が不十分な場合、もしくはより効率的に治療したい場合は薬物療法を併用します。薬物治療には様々なものがあります。実に様々な治療が各医療機関で行われており、皆様迷われると思います。

当クリニックでは「体に優しい治療、自分自身が受けたい治療」をモットーとして、以下の治療方針で診療しています。

- ① 湿布による局所治療
- ② 漢方薬による治療
(例) 桂枝加朮附湯、防己黄耆湯、疎経活血湯、芍薬甘草湯、牛車腎気丸 など
- ③ 副作用の少ない注射薬
コンドロロン注射・ノイロトロピン注射・プラセンタ注射
- ④ 上記を組み合わせる治療しても症状が改善しない場合、必要最小限の消炎鎮痛剤を使う。

なかでもコンドロロン注射は、各種サプリメントにも配合されているコンドロイチンと同じ成分であり、注射投与することにより、飲むサプリメントとは桁違いの効果が得られます。当クリニックではこのコンドロロン注射を中心に漢方薬やプラセンタ注射を併用することで、更に高い治療効果を期待することが出来ます。

更に、注射やサプリメントなどでコンドロイチンを長期間継続することで、関節組織の修復を促し、痛みの原因を根本的に解決することが可能です。(ひいては鎮痛剤の量を減らすことができます。)

また、スポーツは止めることなく痛みの治療を行いたいとの希望をお持ちの方は是非ご相談ください。好きなスポーツを継続しながら、痛みの治療が可能となるよう、スポーツドクターとして適切な指導を行います。

また、腰痛・肩こり・足首の痛み・その他関節痛など、膝以外の痛みをお持ちの方もお気軽にご相談下さい！

INFORMATION

周辺地図



診療時間

	10:00～14:00	16:00～19:00	19:00～21:00
月	○	○	
火	○	○	
水	×	×	
木	○	○	
金	○	○	○
土	×	×	
日	○	×	

お問い合わせ

代官山パークサイドクリニック

診療科：一般内科

渋谷区代官山町 16-1 カスティヨ代官山 2F

TEL：03-5456-6282

<http://www.parksideclinic.jp>