

コロッケさんが苦しんだ変形性膝関節症

女性は男性の 1.7 倍 進行なら手術を検討

ものまねタレントのコロッケさん（65）が今年 2 月、変形性膝関節症のため両膝の人工膝関節置換術を受けました。4 月にはタレントの森脇健児さん（58）も右膝内側半月板の損傷と変形性膝関節症のため骨切り術を受けています。とくに森脇さんは高校時代、短距離走でインターハイに出るほどの健脚の持ち主でした。

私は学生のころ、バレーボールをしていました。両膝の半月板を負傷し、数十年たった今、膝関節症で苦しんでいます。近年、高齢化とともに変形性関節症の人が急増しています。今回は、膝を中心に関節の老化現象ともいえる変形性関節症の要因と治療について説明します。

変形性関節症は高齢者が要支援になる原因の 1 位で、健康寿命が短縮する一因です。

変形性関節症は関節の軟骨がすり減り関節が変形し、違和感や痛み、腫れを起こす疾患です。どの関節にも発症しますが、起こりやすいのは体重や職業上負荷のかかりやすい膝や股関節、脊椎や肘関節などです。高齢化とともにこの病気を患う人（罹患=りかん=者）が増えています。

膝関節は特殊で、関節内に半月板という C 字形の軟骨組織が内側と外側にあり、衝撃を吸収し可動性と安定性を高めています。膝関節の半月板や韌帯（じんたい）に損傷が起こると、加齢に伴う関節軟骨の老化変性と軟骨の摩耗がさらに促進されます。その結果、関節を裏打ちする滑膜に炎症が起き、痛みが出ます。さらに数年から数十年かけて、しだいに関節の骨は変形します。

症状は初期には立ち上がりや歩きはじめなど動作開始時の痛みで、休めば痛みはなくなります。中期になると正座や階段昇降が困難となり、末期には安静時でも夜寝ていても痛みがあり、変形が目立ちます。膝がピンと伸びず歩行が困難になり、日常生活に支障をきたします。

■40代の半数以上が患う

変形性膝関節症の罹患者数は40代以降、年齢とともに急上昇します。40歳以上の人の2人に1人、つまり半数以上が変形性膝関節症を患っているといいます。

リスク因子は肥満、女性、高齢者、半月板の損傷など膝関節の外傷、膝関節に荷負がかかる仕事などが挙げられます。女性は男性に比べ1・7倍、肥満の人は2・5倍、膝関節の外傷があると2・8倍発症しやすくなります。膝の筋肉や足の骨の並びも関係します。

治療は肥満があれば、まず減量です。急性期には痛み止め(NSAIDs)の内服薬や外用薬を使います。膝関節内にヒアルロン酸などを注射することもあります。太ももの筋肉(大腿四頭筋)を強化し、関節可動域を改善するリハビリテーションは有効で重要です。慢性期には膝を温める物理療法を行います。膝の荷重軸をそろえるために足底板を付けることもあります。

進行してくると状態により適切なタイミングで手術をします。手術には関節鏡手術、骨を切って変形を矯正する高位脛骨骨切り術、人工膝関節置換術などがあります。

予防には、足上げ運動などで大腿四頭筋を鍛え、正座をさけ、洋式トイレを使用することを勧めます。膝を温め血行を良くするのもよいでしょう。

グルコサミンやコンドロイチンは飲んだだけでは、症状や機能の改善効果はなさそうです。