

# あなたの関節を若返らせませんか？

## 股関節と膝関節の痛みで悩む方が聞いてためになるお話

8月6日から配信開始のオンライン健康講座「あなたの関節を若返らせませんか？」に先立ち、演者の先生の考え方や治療、手術などの病院の取り組みについてお話を伺いました。

### 病院でできる「関節」の治療

変形性膝関節症の治療のタイミングはどうでしょうか？

眞塚 歩き始めや、階段の上り下りのときなどに「膝が痛い」と気になりはじめたら、変形性膝関節症の初期の疑いがあります。この段階では、軟骨はまだ比較的残っています。この時期に、太ももの筋力をつけたり、肥満であれば体重を減らすなど患者さん自身が努力することがとても大切です。医師からのお手伝いとしては、塗り薬、貼り薬のような外用剤、血流をよくする、筋肉をほぐすなどの治療となります。

さらに進行すると消炎鎮痛剤で炎症を抑え、痛みを薬にする内服薬を処方、関節へのヒアルロン酸注射などをおこないます。こうした薬物治療の段階は変形性膝関節症の中期ぐらいで、ここまでは保存的治療ですね。



週1回の注射。本人は筋力をつけよう、痩せようと一所懸命努力している。ところがなかなか症状は改善しない。注射しても1、2日は楽だけど、3日目ぐらいいは元に戻ってしまう。日常生活でも支障が出て困ってしまう。このあたりが保存的治療の限界。友達や家族から旅行に誘われても足手まといになるためお断りするようになる状態です。

レントゲンを見てみると、かなり軟骨がすり減って骨同士が当たっている状態です。残念ながらすり減った軟骨は再生しませんから、そこで初めて「手術」のお話になりますね。

手術は何歳位まで受けられるのですか？高齢でも受けられますか？

眞塚 当院では特に年齢制限を設けておりません。80代後半から90代でも「日常生活の中で、庭の手入れを楽しんだり、旅行にも行きたい」という小さな希望を持つ方ならそれをかなえることができます。高齢者の場合、いろいろ身体的なリスクがありますので十分に術前精査し、安全に手術ができるように配慮します。



眞塚 健夫 先生

関節の若返りだけでなく日常生活も張りが出て、若々しく、いきいきと過ごせるようになります。歳だからとあきらめず是非専門医にご相談ください。

人工関節手術についてお尋ねします。Q1 入院期間はどのくらいですか？

新子 手術後、おおよそ4週程度で退院される方が多いです。術前から下肢の筋力が維持できており、早期退院を希望される方であれば、2週程度で退院される方もいらっしゃいます。通常、手術後に歩行に不安がある為、早期の自宅退院が困難な方はリハビリテーション病院へと転院となる



新子 祐介 先生

ことが多いですが、当院では地域包括病

床があるために転院なしで歩行訓練を継続して頂いています。歩行が安定するだけでなく、自宅に帰ってからも下肢のトレーニングを維持できるようにするための退院を目標としています。

Q2 術後の痛みはなくなりますか？

新子 手術前の状態等によって個人差があります。私どもとしては手術の方法や麻酔の方法を工夫して、痛みが軽減するように努力しています。また、患者さんには術後の20〜30年間を楽に過ごすために1か月だけ痛みを耐えて、元気な足を取り戻しましょうとお伝えしています。ただ、術後1か月を待たずに痛みは軽減してきた、と大半の方はおっしゃるので、鎮痛薬を減らしながら下肢のトレーニングを継続しています。

Q3 手術後、日常生活において制限はありますか？

新子 以前は、股関節の術後は座り方などのルールを設けていましたが、手術方法を改良してからは姿勢に関する制限はなく、一部の激しいスポーツのみを制限しています。私どもは、皆さんのやりたいことを制限するよりも、どんなことができるような提案を心がけていきます。

