

# 健康ぷらざ

## No.434

企画:日本医師会

# 変形性膝関節症

へんけいせいひざかんせつしょう

# 痛みとうまくおつきあい

変形性膝関節症(膝OA)は、年齢を重ねるにつれて、関節軟骨が傷んだり、すり減ったりして、熱や腫れ、痛みをおこします。けがが引き金になることもあります。

膝の痛みの原因の第一位で、50歳以上の約1、000万人が膝OAの痛みに悩んでいるといわれています。

膝OAの治療法には保存療法と手術療法がありますが、9割以上の方が保存療法のみで対応が可能です。

保存療法には、症状の進行に応じて、下記のような治療法がありますが、いずれも、定期的に医師のチェックを受けながら行うこと、効果を実感しながら受けること、お薬の使用では副作用を出さないことが大切です。

運動療法には、筋力強化とストレッチングの2つの効果があります。

頑張るほど効果が出るわけではなく、炎症を引き起こさないよう行います。膝には、平地で歩くだけでも体重の3倍の負担がかかるといわれます。肥満の人は、体重を減らしましょう。

装具療法には、膝を安定させるサポーターと、膝の内側の負担を減らす足底板そくていはんがあります。

日常生活で痛みをコントロールしながら、

膝の軟骨の減りを防ぐのは簡単ではありません。

膝の痛みを感じたら、一度、かかりつけ医に相談してください。

### 膝OAの治療法

#### 保存療法

#### 手術療法

(1割程度)

#### 薬物

内服薬  
外用薬  
注射薬



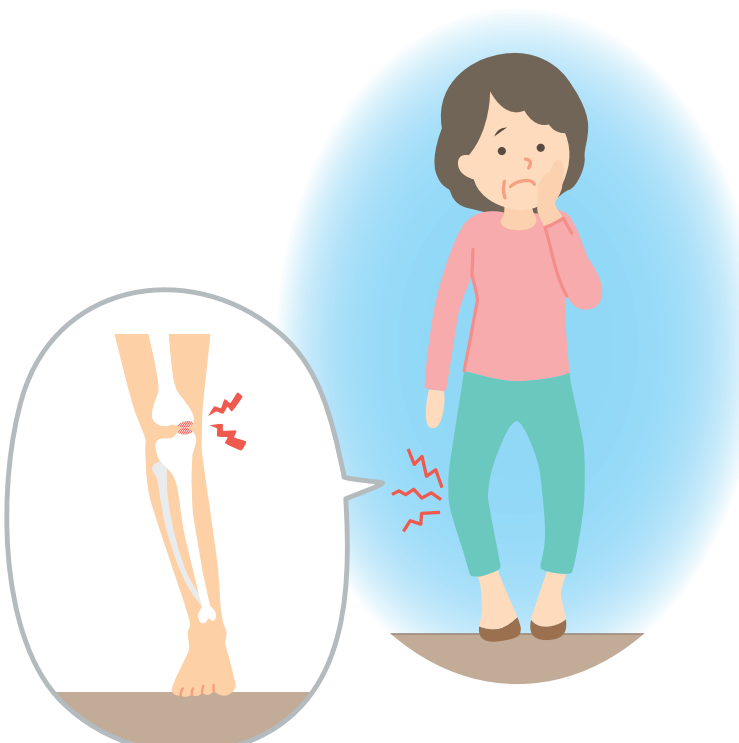
#### 運動

筋力強化  
ストレッチング



#### 装具

サポーター  
足底板



症状にあわせた治療法で、効果を実感しながら痛みをコントロール