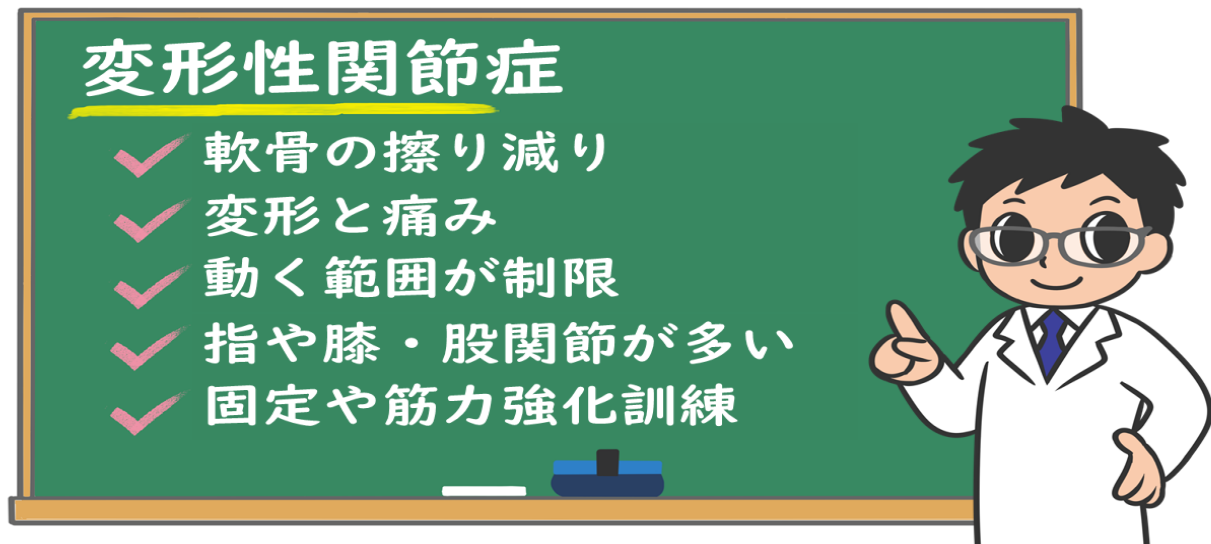


変形性関節症:起こりやすい場所は？症状は？原因は？どんな治療がある？



変形性関節症は、どんな病気？

- 変形性関節症とは、関節の軟骨がすり減り、関節の形が変わってしまう病気です。体のあらゆる関節でおこる可能性があります、指の第一関節（一番爪に近い関節）や親指の付け根の関節、膝、股関節が多いとされています。

変形性関節症と思ったら、どんなときに病院への受診したらよいの？医療機関の選び方は？

- 下記の症状があれば、変形性関節症の可能性があるので、まずはかかりつけの整形外科を受診してください。

病院を受診した方がいい場合

- 関節が腫れる
- 動かすと関節が痛む
- 痛みのために動かせない範囲がある

- ・ 日常生活に支障をきたしている

受診前によくなるために自分でできることは？

- ・ 症状が軽い場合、指であれば関節の固定、膝・股関節であれば筋力強化訓練が効果的です。

指の痛みの場合

- ・ 多くの場合、指の第一関節で炎症をおこすので、ドラッグストアなどで売っているテーピングで、第一関節に巻き付けて固定すると良いです。

膝の痛みの場合

- ・ 大腿四頭筋訓練：椅子に座った状態で左右の膝を交互に伸ばす運動を行います。目安としては左右それぞれ 30 回ずつ 3 セットを行います。

股関節の痛みの場合

- ・ 外転筋強化訓練：床に両足を伸ばした状態で座り、両足の膝あたりに強めのゴムバンドを巻き付け、両足を広げる運動を行います。目安としては 30 回ずつ 3 セットを行います。

変形性関節症になりやすいのはどんな人？原因は？

- ・ 変形性関節症の発症部位によって、なりやすい人は異なります。
- ・ 指は、仕事などで手を良く使う人がなりやすいですが、遺伝的な要素も関連すると考えられています。
- ・ 膝は、体重など関節に負担のかかる人、スポーツや怪我で半月板や靱帯（膝にある構造物）を損傷した人におこりやすいです。

- 股関節は、生まれつき足の付け根が骨盤にはまり込む部分の形成が悪い人、また幼少期に股関節のはまりが悪いのを治療せずに放置していた人におこりやすいです。

どんな症状がでるの？

- 変形性関節症の場合、下記のような症状を示します。

指の変形性関節症の症状

- 第一関節が完全に伸ばせない
- 関節がごつごつした感じで太くなる
- じんじん痛む
- 物を摘まんだときに親指の付け根の関節が痛む

膝の変形性関節症の症状

- 体重がかかった時に膝の差し込むような痛み
- O脚になる
- 腫れ

股関節の変形性関節症の症状

- 体重がかかった時に脚の付け根やお尻の差し込むような痛み
- あぐらがかけない
- 左右で脚の長さに差が出る
- 片足を引きずるように歩く

お医者さんに行ったらどんな検査をするの？

- 変形性関節症の疑いがある場合には、まずレントゲン検査を行います。レントゲン検査で、変形の程度や関節の隙間の残り具合を確認します。
- 内服薬や関節内注射、リハビリなどの治療を行っても改善がない場合や関節の腫れが続く場合には、MRIによる精密検査を行うことがあります（主に膝、股関節などの大きい関節）。

どんな治療があるの？

- ・ 症状の程度によって治療法が異なります。

軽症の場合

- ・ 指の第一関節ではテーピングによる固定、親指の付け根の関節では専用の装具（バンド）を使います。
- ・ 膝や股関節では筋肉を強化するトレーニングや痛み止めの薬などを飲むときもあります。

重症の場合

- ・ 指の変形が著しく痛みが強い、物を摘まむなどの動作ができない場合、手術を考えます。手術では、変形を矯正して金属の器具を用いて固定します。
- ・ 膝や股関節では変形の度合いが大きかったり、歩行に支障をきたしていたりする場合、手術を考えます。年齢、生活背景、患者さんの希望を考慮してどのような手術をするかを決めます。

医療従事者向けコラム：治療の詳細

- ・ 膝では太ももの筋肉を強化する大腿四頭筋訓練を行います。また、定期的にヒアルロン酸の関節内注射を行うこともあります。必要に応じて消炎鎮痛薬を服用します。
- ・ 股関節ではお尻の筋肉を強化する外転筋強化訓練を行います。必要に応じて消炎鎮痛薬を服用します。

お医者さんで治療を受けた後に注意することは？ 治療の副作用は？

- ・ 関節内注射を受けた後、関節の中がゴロゴロするなどの違和感・圧迫感を感じるがありますが、次第に吸収され、症状は治まってきます。しかし、ごく稀に注射によって関節内の感染をおこすことがあります。
- ・ 注射の後しばらくたっても痛みがとれない、熱をもって腫れてきた、皮膚が赤くなり腫れてきた、などの症状がある場合には早めに医療機関を受診してください。

予防のためにできることは？

- 予防のためにできることは、**筋肉トレーニング**です。膝では大腿四頭筋訓練、股関節では外転筋強化訓練が重要です。
- 無理のない範囲で**ウォーキング**を行うのも良いです。
- また、膝への負担を増やさないように**体重コントロール**をすることも大切です。