

# 年を取ると、なぜ膝が痛くなるの？



なるほど、年を取ると、膝の痛みを訴える人が増えますが、どうしてですか。

木村 加齢によって、膝

のクッション「軟骨」の弾力性がなくなり、関節に炎症が起るためです。日常生活で起る膝の痛みの約80%は「変形性膝関節症」

- ①膝の関節痛は老化現象。軟骨が減って発症する。
- ②太ももの前面の筋肉を鍛え、減量やO脚の予防と矯正が大切。
- ③重症化した場合は人工関節などの外科手術が有効。

## ポイント

## 健康編

3

と言われています。40代後半ぐらいから徐々に増え、女性に多くみられます。全国患者数は痛みなどの自覚症状がある患者は約1000万人、X線診断による潜在的な患者は約3000万人と推定されています。

Q どうして軟骨の弾力がなくなるのですか。

A 加齢に伴い、足の筋肉が弱まる一方、体重が増えて膝に負担がかかるためです。また、足の筋肉が弱まると、膝の内側ばかりに負荷がかかり、軟骨の内側が擦り減って、O脚になりやすくなります。そもそも軟骨の弾力性がなくなるのは顔のしわが増えるのと同じ老化現象で、弾力性をいつまでも維持することは難しいのです。

Q それでも、何か予防する方法はないですか。

A 太ももの前面の筋肉「大腿四頭筋」を日ごろから鍛えることが大切です。主に膝を曲げたり伸ばした

# 減量に努め太もも前面の筋肉鍛えて

りする筋肉で、体の中でも特に大きく強力です。運動不足になると、筋肉は縮小するので膝への負担が増えるのです。O脚になるのを予防するうえでも大腿四頭筋の筋力を強くする運動療法が重要です。日本では圧倒的に膝の内側の軟骨が擦り減った変形性膝関節症が多いのです。ほかに減量も心掛けてください。

Q サプリメントはどうか。

A 膝の軟骨は、水分とグルコサミン、コンドロイチン硫酸などでつくられているプロテオグリカンと呼ばれる糖タンパクを主成分としています。各種サプリメントは、軟骨成分を取り入れることで、膝関節症に何らかの作用が期待できるとうたわれていますが、医学的には根拠を示すことはできません。有効成分はあると考えられますが、効果については判断としていません。

Q 病院での治療法はどういったものがありますか。

A 症状の程度にかかわらず、基本的には運動療法を行ってまいります。初期でO脚の場合、かかとを外側を厚くした構造の靴を履いてO脚を矯正する方法があります。痛みが続く方には、鎮痛剤の内服、ヒアルロン酸の関節内注射などがあります。

歩行困難など症状が悪化した場合は、O脚を矯正する膝骨の「骨切り術」を行います。さらに重症化したケースでは、人工関節をはめ込む手術を実施します。どちらの手術も患者様の満足度は非常に高いです。ただ、人工関節は術後に緩んだりする危険性もあるため、自転車に乗ったり、ダンスや水泳をすることはできませんが、ジョギングやバレーボールなど激しい運動は控えてまいります。



◇木村雅史(きむら・まさし) 1947年3月、旧尾島町(現太田市)生まれ。福島県立医科大学を卒業後、群馬大整形外科入局。群馬中央病院整形外科部長を経て2007年から善栄会病院理事長・院長。日本整形外科学会専門医。日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会名誉会員。膝の手術実績は1万例を超える。

最近では、血液成分から取り出した成長因子を膝関節に直接注入する新しい再生医療が欧米で始まっていますが、今のところ効果は不確定で国内ではまだ一般化していません。



## テーマを募集します

「生活なるほど」の掲載テーマを募集しています 〒371-0026 前橋市大手町3の6の4 毎日新聞前橋支局「生活なるほど」係。またはメール maebashi@mainichi.co.jp。

【まとめ・吉田勝】(協力・県医師会) 次回は27日掲載予定です