

膝が痛い！

整形外科医員 浦田 泰平

膝の痛みが出てきた場合、痛みのほかにも膝の動きが悪くなったり、腫れや熱感を伴ったりすることがあります。症状が急に出てくる場合もあるので、不安になる方もいらっしゃいます。

では、何故膝が痛くなるのでしょうか。大きくわけて3つの原因が考えられます。

《膝の痛みの原因》

① スポーツ・けが・事故などによる外傷

スポーツではそのレベルが高くなるほど、身体への負担が大きくなります。日常的に身体を酷使することで、膝関節にも過度の負荷がかかり、軟骨の損傷が進んでいくことがあります。また、けがや事故により一度に強い衝撃や負荷がかかることで、骨・軟骨・靭帯などの痛みの原因になることがあります。

疾患：こっせつ骨折、ぜんじゅうじ前十字靭帯損傷、はんげつばん半月板損傷、しつがいけんえん膝蓋腱炎、ひろうこっせつ疲労骨折、など

② 病的な異常を原因とするもの

なんらかの病的な原因があり、膝関節に腫れ、炎症などが起こることで膝の痛みが出るものです。特に、膝に熱感や発赤がある場合は病的な状態にあることが多いので、早めに医療機関を受診しましょう。痛みの性状として、常に痛みがある、安静時にも痛みがあるなどの傾向があります。

疾患：かんせつ関節リウマチ、ほねしゅよう骨腫瘍、かのうせいかんせつえん化膿性関節炎、けっしょうせいかんせつえん結晶性関節炎、ぬめまくえん滑膜炎、など

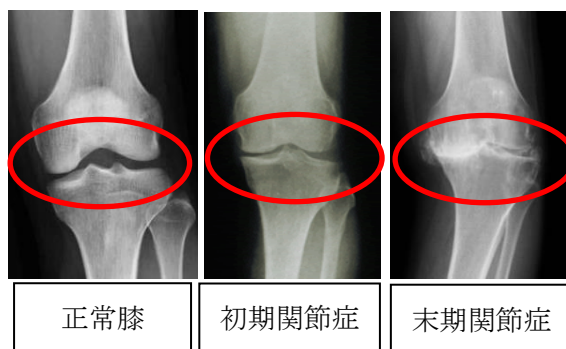


③ 日常的な膝への負担、加齢による変化

膝は全体重を支える組織で、運動時などでは最大で体重の約 10 倍もの力がかかると言われています。骨、筋肉、軟骨、靭帯などの組織は 30 代くらいから徐々に衰え始めます。長年使われることで、例えばタイヤがすり減るように、膝の軟骨、骨が劣化し、変形してきます。これは老化の一種で、変形

性膝関節症と診断されることが多いです。初期の変形性膝関節症では特に原因が思い当たらないのに膝が痛くなってきた、といった訴えが多く聞かれます。

疾患：変形性膝関節症など



《対処について》

このうち、①や②を原因とする膝の痛みは治療が必要となることが多く、治療方法も異なるため、医療機関の受診が必要となります。

受診の目安としては

1. 激しい痛み
2. 関節を動かすことができない
3. 腫れ、熱感が強い
4. 原因不明の痛みが長く続いている

上記の状態がみられたら受診したほうが良いでしょう。逆に、原因がはっきりしている軽い痛みなどは様子を見てかまいません。

変形性膝関節症はもともと病気である、というよりは自然の経過による変化であり、ある程度付き合いながらやっていく心構えが必要になります。外来の治療としての膝関節注射、痛み止めの内服、湿布等の処方に加えて、体重を減らす、膝まわりの筋力を鍛える、といった対処が必要になります。

それでも進行して、痛みが強い場合は人工膝関節手術の適応となります。時期などは担当医とご相談ください。

外来担当医表

	月	火	水	木	金
午前	佐藤	安藤	原	川野	葛原
	浦田	水原	柴山	安川	程原
	水原 (新患)	葛原 (新患)	安藤 (新患)	佐藤 (新患)	大城 (新患)
	原 (新患)	程原 (新患)	浦田 (新患)	柴山 (新患)	安川 (新患)
	田尻	川野 (紹介)		田尻	
午後		柴山 (第2・4 肘専門外来)		田尻 (末梢神経)	
				川野 (末梢神経・手外科)	
	(整形外科医)	(整形外科医)	(整形外科医)	原 (末梢神経)	(整形外科医)