

へんけいせいひざかんせつしょう
変形性膝関節症



ひざが痛くて やりたいことが できない！





膝疾患



膝疾患



スポーツ疾患



スポーツ疾患



膝疾患

膝疾患

J&J 病院

ドクター マドテック

コツコ

骨粗鬆症

ドクター マドテック
クールド

- since 2023 -

ひざが痛くてやりた



ベニコさん

60 代後半

お買い物や旅行が好き

最近、ひざが痛くて痛くて…。
家事やお買い物は前よりつらいし
何よりも、趣味の旅行に行けな
いことが、つらいのよ…。

最近、本当に辛そうね。

ひざの痛みのセルフチェックを
してみない？

3つ以上当てはまったら病院に
行った方がいいかもしれないわ。



アツコさん

ベニコさんの親友
ずっとひざに痛みを抱え
ていたが、最近手術を受
けて痛みが改善した

まずはセルフチェックしてみましょう

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ☐ 歩き始めに痛い | ☐ 和式トイレが辛い |
| ☐ 階段の上り下りの時に痛い | ☐ ひざが腫れる |
| ☐ 立ち上がる時に痛い | ☐ 正座がしづらい |
| ☐ 30 分以上歩くとひざが痛くなる | |
| ☐ ひざを動かすとギシギシ音がする | |
| ☐ ひざのけがによる通院歴がある | |

いことができない！



6つも、当てはまったわ。
**でも日常生活はなんとか
大丈夫だし、病院に行く
か、迷っているわ。**

私もそうだったんだけど、やっぱり痛くて大変だったから
病院に行ってみたの。

そうしたら^{へんけいせいひざかんせつしょう}**「変形性膝関節症」**と言われたわ。私が選択し
た人工^{じんこうかんせつ}関節が、ひざの治療法としてよく言われてるけど、
ベニコさんに合った治療法は、なにがあるのかしら？

ひざの痛みは**正しい診断と早めの
治療**が何よりも大切らしいの。
まずは、病院で診てもらったらどう？



そうね。
痛みがずっと続いているのは
つらいし、**何よりも旅行に行け
るようになりたい**から、病院に
行ってみることにするわ。

へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症とは？



先生、最近ひざが痛くって…。
趣味とか、やりたいことが
できないんです。

それは大変ですね。

そのひざの痛みはもしかしたら

へんけいせいひざかんせつしょう
「変形性膝関節症」 かもしれません

へんけいせいひざかんせつしょう
変形性膝関節症とは、歩き方
のバランスが悪かったり、ひざかんせつ膝関節が
炎症を起こしたり、ひざの軟骨が
すり減ったりと、さまざまな原因で
痛みを引き起こす病気です。



ドクター

整形外科 / ひざの専門医



ひざかんせつ
「膝関節」ってなに？

関節は骨と骨がつながって
いる部分のことです。ひざは
だいたいこつ大腿骨（ももの骨）とけいこつ脛骨
（すねの骨）がつながってい
て、「ひざかんせつ膝関節」とも呼ばれて
います。

正常な膝

ももの骨
（大腿骨）

軟骨：
ももの骨と
すねの骨の
動きを滑らか
にしてくれる

すねの骨
（脛骨）

変形した膝





ひざが痛くなる原因は？

年齢、体質、生活の様子などが関係しているといわれています。

- 年齢
- 女性
- 関節の変形
- 肥満
- ひざのけが
- ひざに負担のかかる仕事
- その他（ ）



どんな検査をするの？

へんけいせいひざかんせつしょう

変形性膝関節症では、主に4つの検査があります。

1. 診察 …………… 痛み、ひざの動き、腫れ、変形などの確認
2. レントゲン …… 骨の硬さ、関節のすき間などの確認
3. MRI …………… 軟骨や半月板の状態 などの確認
4. 超音波検査 …… 軟骨や半月板の状態 などの確認

検査の結果、ベニコさんはかなり
進行した^{へんけいせいひざかんせつしょう}**変形性膝関節症**でした。

**ひざは体を支えてくれる大切な
部分です。まずは^{ひざかんせつ}膝関節につい
てしっかり説明しますね。**



ひざかんせつ 膝関節とは？



ひざかんせつ
膝関節の動きには、軟骨と靱帯
じんたい
が大切な役割を果たしています。

軟骨や靱帯が正常だと、ひざを曲げたり伸ばしたりすることで、座る、立つ、重心をかける、歩くといった、姿勢や動作をすることができます。

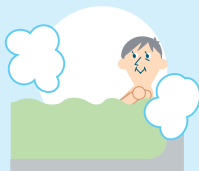
これらの姿勢や動作を組み合わせることで、着替え、お風呂、運転などの動作ができるようになります。



着替え

着替えるときのひざの役割の例：

- 立ち続ける
- 重心を支える
- ズボンや靴下を履くときに曲げ伸ばしをする



お風呂

お風呂に入るときのひざの役割の例

- 服を脱ぐときに曲げ伸ばしをする
- 風呂椅子に座る
- 滑らないように体を支える
- 体を拭くときに体重を支える
- 浴槽に入るときにひざを曲げる



運転

運転するときのひざの役割の例

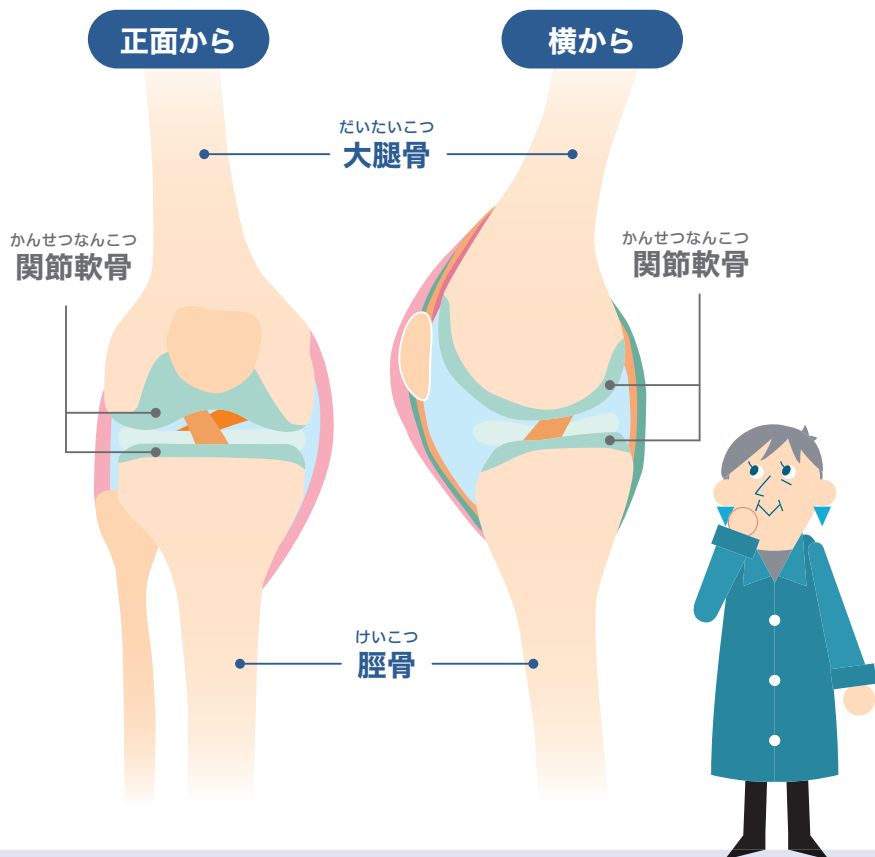
車に乗るときに曲げる、座る、アクセルを踏む

軟骨についてもっと教えて！

軟骨は骨同士が接する部分にあります。

ひざの場合は、^{だいたいこつ}**大腿骨（ももの骨）**と^{けいこつ}**脛骨（すねの骨）**が接するところにあり、この2つの骨がスムーズに動くようにしてくれています。

動きがスムーズだと、ひざを曲げたり伸ばしたりするときに痛みを感じることはなく、日常動作も楽に行うことができます。



じんたい 靱帯についてもっと教えて！

じんたい
靱帯は、骨同士をつなげている部分です。

ひざを曲げたり伸ばしたりするときなどに、**じんたい靱帯**が伸び縮みしたり、骨を支えてくれたりするので、骨同士がずれたり、動きすぎてしまうことがないのです。

ひざかんせつ
膝関節には**じんたい靱帯**が4つあり、それぞれの**じんたい靱帯**が、ひざの動きを支えて日常生活を楽に送れるようにしてくれています。

がいそくそくふくじんたい 外側側副靱帯

ひざの左右にあって、骨同士の間隔が開かないようにしてくれる

ないそくそくふくじんたい 内側側副靱帯

ひざの左右にあって、骨同士の間隔が開かないようにしてくれる

関節軟骨

こうじゅうじんたい 後十時靱帯

ひざの後ろ側にあって、
ひざかんせつ
膝関節をねじったときに脛骨（すねの骨）が前にずれるのを防いでくれる

ぜんじゅうじんたい 前十時靱帯

ひざの前側にあって、
ひざかんせつ
膝関節をねじったときに脛骨（すねの骨）が前にずれるのを防いでくれる

だいたいこつ
大腿骨

けいこつ
脛骨

ひざを曲げる角度によっても、**靱帯**の伸び具合も変わってきます。

靱帯はこの曲げる角度を変えることも助けてくれるのです。



日常生活のひざの曲げ伸ばし場面



起き上がる時



トイレの時



趣味を楽しむ時

変形性膝関節症は、ひざの関節内で炎症が起こり痛みを感じる病気です。関節内にある**靱帯**もひざにとっては大切なので、**靱帯**にも優しい治療法を選択することが重要だと言われています。



へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症の経過



へんけいせいひざかんせつしょう
変形性膝関節症は、適切な治療を
しなかったらどうなるのですか？

傷んだひざを放っておくことはオス
メできません。適切な治療をしないと、
どんどん症状が悪くなり、ひざの曲げ
伸ばしや、歩くといった動作が辛くな
る場合もあります。



へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症の経過



正常

初期

中期

末期

立ち上がりや歩き始め
など動作の最初に痛む

正座や階段の上り
下りが難しくなる

安静にしても
痛い

これは、あくまで骨の変形状態から考えられる一般的な指標です。
末期の状態でも痛みを訴えない方もいますし、痛みの原因は
骨の形の変形によるものではなく、周囲の筋や^{じんたい}靱帯の状態や、
関節の中の炎症の状態に影響されていることもあると覚えて
おいてください。



痛みの影響



歩けない



立ち続けられない



着替えができない



車の運転ができない



不眠



抑うつ

ひざの痛みが続くと、日常動作が大変になるだけでなく、不眠や抑うつなどの症状にもつながる可能性があります。

そのため、**早めの診察と治療**をおすすめしています。



へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症の治療



へんけいせいひざかんせつしょう
変形性膝関節症ではどのような
治療をするのですか？

ひざの治療法はその状態によっ
て様々です。まずは手術をしな
い「ほぞんりょうほう保存療法」を検討しましょう。
ただ、ひとによって手術を検討
することもあります。



ひざの痛みを我慢していると、さらに痛くなるという
悪循環になる可能性もあります。

そのため、**早めの治療**をおすすめ
しています。



ここが大切！



治療の基本は、
ほぞんりょうほう
手術をしない「保存療法」です。

理学療法士による機能評価と運動治療

- かどういきかいぜんくんれん 可動域改善訓練
- 筋力トレーニング
- 水中運動
- エアロビックエクササイズ など



薬物療法

- 痛み止め
- ヒアルロン酸注射
- ステロイド注射 など



装具療法

- そくていばん 足底板
- ひざ装具 など



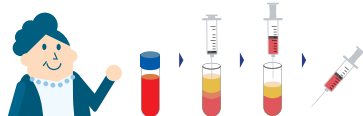
温熱療法

- 電気
- 音波器具 など

適切な 体重にする

再生医療

- PRP 療法 など



👉 ここが大切！

患者さんご自身がひざの治療を受ける上で、「自分は今後何をしたいのか」、「どうなりたいのか」などの目的（目標）をお聞きし、患者さん一人ひとりに合った治療方法の選択をしていきます。



へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症の治療

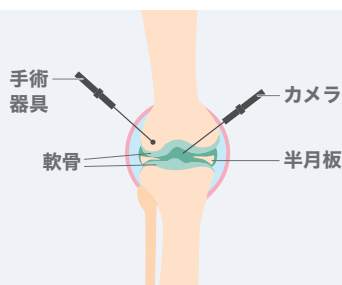
しゅじゅつりょうほう 手術療法

ほぞんりょうほう
保存療法をしても痛みが強い場合などは、手術をすることも。

手術は主に4種類あり、進行具合によってどの手術にするか決めます。

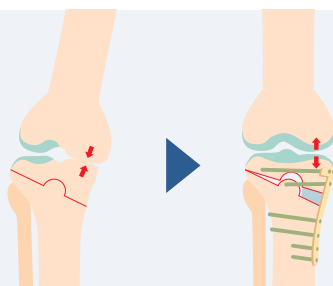
① かんせつしょうしかしゅじゅつ 関節鏡視下手術

ひざかんせつ
膝関節に2～3カ所小さな穴を開け、関節内に細い手術器具を入れて、傷ついた軟骨や半月板を除去または修復します。



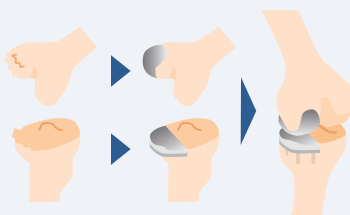
② こういけいこつこつきりじゅつ 高位脛骨骨切り術

けいこつ
変形したすねの骨（脛骨）の一部を切り、もとの健康な骨の角度に矯正することで、痛みを取り除く手術です。



③ たんかたがたじんこうひざかんせつつちかんじゅつ 単顆型人工膝関節置換術

ひざの悪くなっている部分だけを人工関節に置き換える手術です。悪くなっていない部分を残すことができるので、手術後は人工膝関節全置換術よりも早めの回復が期待できます。



④ じんこうひざかんせつぜんちかんじゅつ 人工膝関節全置換術

傷んだ軟骨と骨の表面を削って、
じんこうかんせつ 人工関節に置き換える手術です。
痛みが改善し、日常生活が楽になることが期待できます。



ベニコさんは、ひざの痛みが楽になったら
趣味の旅行に行きたいとのことでしたね。
まずは機能評価をした上で、ひざのバランス
の崩れ、硬さ、筋力低下などの機能改善を
図ってみましょう。



それでも痛みが取れず、旅行に行けないということでしたら、
しゅじゅつりようほう 手術療法も検討してみましょう。



わかりました！
しゅじゅつりようほう 手術療法がすべてではな
いと知り、少し安心しました。
まずは、リハビリ頑張ります！



アドバイス

ひざの痛みは、様々な原因が重なり合っ
て起こります。治療に関しては、主治医と十分に相談した上で、
皆さんが「ひざの痛みが緩和したら、何をしたいか」を考慮し、
目的に合った適切な治療を受けてください。

ドクターメドテックワールド



ベニコさん

60 代後半（女性）

お買い物や旅行が趣味
最近の悩みはひざが痛くて
お出かけができないこと



ドクター メドテック

50 代半ば（男性）

J&J 病院のお医者さん、専門は整形外科
若い頃はスポーツマンで朝のランニングは
欠かさない



アツコさん

70 代前半（女性）

ベニコさんの親友
最近の悩みはひざが痛くて
趣味の生花が楽しめないこと



ピーコさん

50 代後半（女性）

お仕事をバリバリこなすキャリアウーマン
最近の悩みはひざが痛くてヒールが履けない
こと

キャラクター紹介



トモさん

40代（男性）

ピーコさんが行きつけの美容院の店長
最近の悩みはひざが痛くて立ち仕事がつらいこと



コツコさん

70代前半（女性）

趣味は読書や絵を描くこと
最近の悩みは背中が痛くて座るのがしんどいこと



マイトくん

20代大学生（男性）

ピーコさんの孫

最近の悩みは肩が痛くてスポーツが楽しめないこと



マイコさん

10代高校生（女性）

マイトくんの妹

最近の悩みはひざが痛くてテニス部を休みがちなこと

痛みのない生活を
取り戻しましょう。



おでかけもラクラク

かつだ ひろし
監修: 勝田 紘史 先生

医療法人はあとふる 副理事長
上本町 運動器ケアクリニック 院長

Johnson & Johnson
MedTech

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社

©J&J K.K. 2024 ●JP_DPS_JRGN_386442