



あなたの街の
ドクターが
アドバイス

早期の症状なら通院で対処可能。
手術を考える前に早めに来院を！

皆さんは定期的に運動をしていますか？
以前から骨粗鬆症について話す際などに
体を動かすことの大切さを伝えてきました
が、今回は運動を遠ざけてしまう要因となる
「膝の痛み」についてお話ししたいと思います。
中高年の方が膝が痛いと言院する場合、
その多くは「変形性膝関節症」です。

「変形性膝関節症」は膝関節が年齢と共に
変形してしまう疾患です。膝の関節は太もも
の骨（大腿骨）とスネの骨（脛骨）が接し、
その間に半月板というクッションの役割を果
たすものが挟まっています。大腿骨と脛骨は、
それぞれ軟骨という骨と骨がぶつからないた
めのバリアーのようなものに覆われています。
膝周辺は膝がグラグラしないよう4本の
靭帯が支えています。変形性膝関節症の痛み
は多くが関節軟骨の老化によるとされ、加齢
などで軟骨が弾力性を失い、すり減ったりガ
タガタになったりし、膝関節そのものが変形
するとされています。もちろん軟骨を傷つけ
ず生活できればいいのですが、残念ながら痛
みが出た場合はどう対処したらよいのでしょ
う？ ポイントは早めに何らかの治療を始め
軟骨を守ることです。症状が比較的早期であ
れば外来への通院で膝関節内にヒアルロン酸
の注射をします。ヒアルロン酸は傷ついた軟
骨を保護する成分とされています。またリハ
ビリテーションを併用し、大腿四頭筋強化訓
練や関節可動域改善訓練などを受けることも
有効な治療とされます。その際に足底板や膝
装具を作成・装着するとさらに負担を軽減で
きるため、私は日々の治療で推奨しています。
これらが続いても痛みが収まらないほど軟
骨の状態が悪くなってしまう場合は手術と
いう選択も検討しなくてはなりません。
膝の手術には関節鏡（内視鏡）を使用し半
月板や靭帯・軟骨を処置する術式や、O脚変
形が原因とされる内側型の軟骨の傷みに対し
脛骨の骨を切り変形を矯正する高位脛骨々切
り術、そして傷んだ関節そのものを人工物に
置換する人工関節置換術などがあります。
ほとんどの方は手術を最終手段と考えてい
ると思います。大切な膝を手術せず長く使
うためには、早め早めのケアを心がけましょ

膝の痛みには早め早めのケアが大切です ～変形性膝関節症～

今回のドクターは



医療法人社団 中野整形外科
理事長・院長

中野達 先生

1981年北海道大学医学部卒業、同大学医学部整形外科教室入局。1985年より中野整形外科勤務。日本整形外科学会
整形外科専門医