

教えて！ ドクター Q&A

(株)宣通 (052) 979-1602 広告

Q 初期の変形性膝関節症です。注射はすごく痛いと感じるので、怖くてしたくありません。他の治療法はないでしょうか？

A 初期の変形性膝関節症の主な症状は、立ち上がりや歩き出し、しゃがみ動作に伴う痛みが多く、問診の重要なポイントです。また、関節水腫(関節に水が溜まる状態)を呈して来院される患者さんが多いのも事実です。その際には、「踏ん張りにくい」とか「膝裏(膝窩部)が突っ張る」という症状も出ることがあります。

変形性膝関節症は加齢や過活動、アライメント(姿勢)不良により膝関節軟骨が摩耗し、痛みや機能不全を生じる病態です。つまり私たちの「生活の延長線」にある疾患ですので、上手に付き合っ

て治療に向き合うことが大変重要になります。そこで、治療法の中心は保存治療と呼ばれる「薬物

療法と運動療法」になります。薬物療法は内服(主に消炎鎮痛剤)や関節内注射(ヒアルロン酸やステロイド)がエビデンスのある治療として推奨されます。特に、ヒアルロン酸の関節内注射は関節軟骨に直接作用することが可能な保険適応治療です。私たち整形外科医、スポーツ医は実地診療でこの関節内注射療法を多くの場面で経験しています。質問者様は注射時痛が不安とのことですが、その後の除痛効果や軟骨保護効果を考えますと注射を受けないデメリットの方が大きいと思います。是非、信頼できる整形外科専門医にご相談ください。また、動作改善や体幹・股関節周囲筋力強化、可動域訓練を行う運動療法は非常に重要です。注射療法と併せて積極的な保存治療を行い、膝痛のない生活を送れると良いですね。

1995年京都府立医科大学医学部卒業、2005年名古屋大学大学院医学研究科終了、南カリフォルニア大学 博士研究員、2010年名古屋第二赤十字病院整形外科 副部長、2015年名古屋グランパス 専属チーフチームドクター、2020年現職。

日本整形外科学会認定専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツドクター等。



院長 深谷 泰士
(あつたの社 整形外科スポーツクリニック)