北國新聞
HOKKOKU SHIMBUN
金沢
'15.5.23

すこやかゼミ

中高年の変形性膝関節症
装具など組み合わせて治療

中高年に多い変形性膝関節症。典型例は加齢や筋肉の衰えとともにO脚が進み、体重が膝関節の内側にかかって、軟骨がすり減り痛みが出る。変形が進んで痛みが強いと、最近は人工膝関節の手術を勧められることも多いようだ。しかし、それ以前にできることはたくさんある。膝関節症の治療に詳しい関町病院（東京都練馬区）の丸山公院長（整形外科）に聞いた。

痛む原因は複数

「変形性膝関節症はじわじわ進む。早めに受診してほしい。痛みを取ることは大事だが、それだけで機能的に全部がよくなるということではない」

痛みの原因は一つではない。軟骨がすり減った場所のほか、荷重のかからない部分は逆に骨が出っ張って棘（とげ）ができる。それが引っ掛かったり、靱帯（じんたい）を圧迫したりして痛みが生じる。すり減った軟骨が炎症を起こして関節炎が起きることもある。水がたまって痛みを感じることもあるという。

「治療はいろいろな組み合わせを考えて一番良い方法を選ぶべきだ。糖尿病など合併症がある人も多い。まずコストがかからず、侵襲が少なく（手術より保存的療法）、少ない副作用でメリットが期待できるものが優先されるべきだ」

初期治療は①傷んだ所に力が加わらないよう装具を付ける②筋力を付ける③炎症を抑える④サプリメント摂取などで軟骨を少しでも殖やす―など。

軽いプラスチック製の装具。膝の動きに合わせて伸縮し、ねじれも加わって正常な人の歩行に近い動きになる（パル・ライフサポート提供）

コラーゲン摂取

「人工関節は最後の手段。まず保存的に治療する。鎮痛薬はじめヒアルロン酸の関節内注射もする。炎症が強いときはステロイド剤も数回使う。コラーゲン・トリペプチドの摂取も勧めている」

同時に運動療法も勧める。専用の装具を使い、痛む箇所に荷重をあまりかけず、歩いて筋肉を付ける。装具で正常な歩行に近い動きが可能となり、痛みが取れてかなりよくなる人がいる。よくなると徐々に装具を外して生活できるようになる。

サプリメントのコラーゲン・トリペプチドについては、製造販売会社のゼライスと共同で本格的な二重盲検臨床試験を実施。初期変形性膝関節症の42人を2群に分け、それぞれコラーゲンと偽薬を飲んでもらった。10週間後、コラーゲン群で明らかな症状の軽減が確認できたという。

丸山院長は「予想以上にいい結果が出た。動物実験では軟骨の改善効果が確認されている。コラーゲンを含め、治療はいろいろな選択肢があった方がよい」と話している。

＝土曜付に掲載します＝