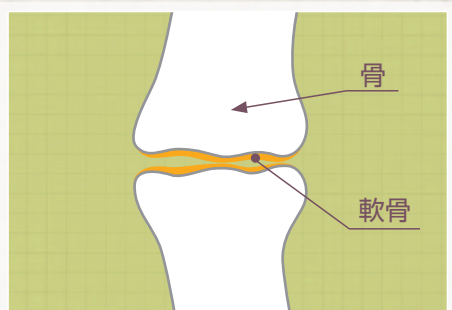




# 変形性関節症



## どんな病気?



関節のイメージ図

関節は骨と骨とがつなぎ合わされた部分で、骨の端には「軟骨」があります(左図)。軟骨は、骨と骨がぶつかり合わないようクッションの役割をしたり、骨と骨の間を滑りやすくして関節を動きやすくしたりしています。変形性関節症とは、老化や使いすぎなどによって、関節の軟骨が擦り減ったりして、関節の痛みや腫れ、変形などをきたす病気です。

ただし、年をとると必ずなるわけではなく、また関節を長年使用したことで単純に起こるわけでもありません。したがって、単なる老化ではなく病気であると言えます。

## 変形性関節症の症状

### 痛み・・・

軟骨が擦り減ったりすると、骨と骨がぶつかるなどして関節に炎症が起こり、痛みが出る。初めは、関節に力がかかった時や動かした時などに起こるが、病気が進むと安静にしても起こってくる。

### 腫れ・・・

関節に炎症が起こると、それに伴い関節に水がたまり、腫れたり、熱をもったりする。

### 骨の変形・・・

骨が擦り減ると体はこれを修復しようとするが、正常には修復されず骨が変形してしまうことがある。骨の変形によって周囲の神経が圧迫されると、それによっても痛みやしびれが出ることもある。また、変形が進むと、関節自体が変形してしまうこともある(膝関節の変形であるO脚など)。

### 筋力の低下・・・

関節の痛みや変形によって、関節をあまり動かさなくなると、その周りの筋肉の力も低下してしまう。

## どこの関節に起こりやすいか?

変形性関節症は、体のあらゆる関節に起こりますが、体重のあまりかからない関節では症状が起こりづらく、膝、股、腰(背骨)など体を支えている場所に発症しやすい傾向があります。

最も多いのは膝に起こる変形性膝関節症です。

## 変形性関節症の原因

発病の原因がはっきりしないものと、他の病気やケガなどが原因で起こるものがあります。

## 検査

変形性関節症の状態を確認するためには、レントゲン(X線検査)などが行われます。また、関節リウマチなどの病気と区別するため、血液検査なども行われます。



## 治療法

治療の基本は、薬による治療と運動です。残念ながら、擦り減った軟骨や変形してしまった骨を元通りにすることはできませんが、薬で痛みや腫れなどの症状を軽くすることができます。それにより、動きやすくなることで、関節にかかる負担を軽くすることもできるでしょう。

治療を続けても痛みが取れないような場合は、手術が行われる場合もあります。

### 薬による治療

痛みや炎症を抑える薬	飲み薬や貼り薬、塗り薬などの痛み止めを使う。 (ロキソニン、ボルタレン、モービック、オステラック、セレコックス、インドメタシン、アセトアミノフェンなど)
炎症を抑える注射	関節に直接注射をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ヒアルロン酸…軟骨を保護したり、関節内の潤滑を良くしたりする作用もある。</li> <li>▪ ステロイド…炎症を抑える作用が強い。</li> </ul>

### 運動療法など

運動療法	適度な運動(ストレッチ、座ったり横になったりして行う筋肉の運動、水中歩行など)は、関節の動く範囲を拡げたり、周りの筋肉を鍛えて関節への負担を軽くする。また、関節に負担をかける肥満の解消にも役立つ。 ただし、無理な運動はかえって症状を悪化させることもあるので、医師や理学療法士の指導を受けて続けることが大切。
装具	関節を保護したり、支えたりするために、装具(杖やサポーターなど)を使う。
温める	関節が冷えると血行が悪くなり、こわばりや痛みが強くなることもある。サポーターやカイロ、入浴などで関節を温めるとよい。

## 手術

関節の動きを邪魔している部分や痛みの原因となっている部分を取り除く手術(内視鏡で行われることも多い)や、人工関節で関節を置き換える手術などが行われる。

## 予防法

### その1

肥満は、関節にとって大きな負担となるため、適切な食事と運動で体重を減少させる。



### その2



痛みがあるときは、痛い場所に過剰な負担をかけないようにする(激しい運動、重労働、重いものを持つなど関節に負担がかかることは避ける)。痛みの出ない範囲で運動する。

### その3

自分に合った靴をはく(底の薄くて硬い靴は避け、なるべくクッション性のあるものがよい)。



### 参考文献

- 1) アステラス製薬:なるほど病気ガイド 変形性関節症  
<http://www.astellas.com/jp/health/healthcare/oa/>
- 2) MSD:メルクマニュアル医学百科家庭版 変形性関節症  
<http://merckmanuals.jp/home/index.html>
- 3) 第一三共ヘルスケア:くすり与健康の情報局 関節痛(変形性関節症)の症状  
[http://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/22\\_kansetsutsu/index.html](http://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/22_kansetsutsu/index.html)