

変形性ひざ関節症の

予防と治療法は？



南松山病院 日野和典 先生

「痛くて出かけるのがおっくう」「痛みは我慢できるけれど、動かすのが辛い」と、ひざの痛みや動きの制限で悩んでいませんか。愛媛大学医学部整形外科関節機能再建学 准教授で、南松山病院でも関節治療に携わる、日野和典先生に予防と治療について聞きました。



Let's try

片足で立ちあがれますか？

反動をつけずに片足で椅子から立ち上がってそのまま3秒キープ！

立って1・2・3

※厚生労働省2016年国民生活基礎調査



Let's training

大腿四頭筋を鍛えよう

ひざの下にボールを挟み、床に向けて6秒間プッシュ

ひざの裏でボールを押す際、大腿四頭筋が鍛えられる。6秒間のプッシュを10回が1セットで、朝・昼・夜の3回実施すると理想的

骨・軟骨・筋肉の状態をチェック機能が低下すると痛みの原因に

皆さんは左記の片足立ちの動きができますか？

これは、骨・軟骨・筋肉の衰えが原因で、立つ・歩く機能が低下している状態を指すロコモティブシンドローム（運動器症候群）以下「ロコモ」のチェックの一つです。

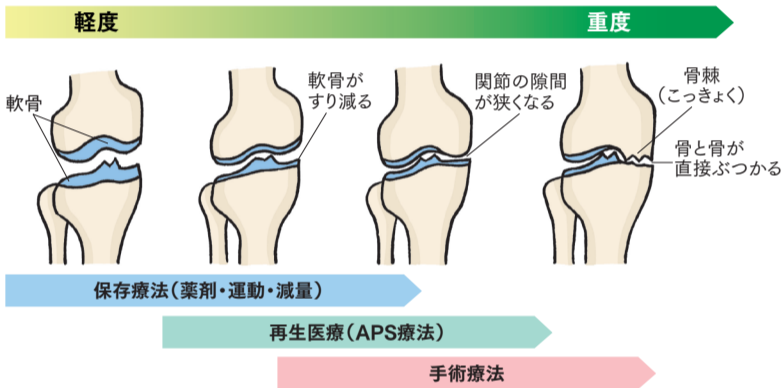
「痛くて出かけるのがおっくう」「痛みは我慢できるけれど、動かすのが辛い」と、ひざの痛みや動きの制限で悩んでいませんか。愛媛大学医学部整形外科関節機能再建学 准教授で、南松山病院でも関節治療に携わる、日野和典先生に予防と治療について聞きました。

皆さんは左記の片足立ちの動きができますか？

これは、骨・軟骨・筋肉の衰えが原因で、立つ・歩く機能が低下している状態を指すロコモティブシンドローム（運動器症候群）以下「ロコモ」のチェックの一つです。

変形性ひざ関節症の進行の様子

軟骨が徐々にすり減り、骨と骨が直接ぶつかる



全置換術で人工関節を入れたレントゲン写真



変形性ひざ関節症のレントゲン写真

術後成績を左右しますが、日々進歩している

「手術精度は日々進歩している

変形が重度の場合、手術が選択肢となります。手術を選択された場合、手術の内容や術後の生活、合併症のリスクや注意点について患者さんの疑問や不安が残らないよう、事前にお話しします。

「手術精度は日々進歩している

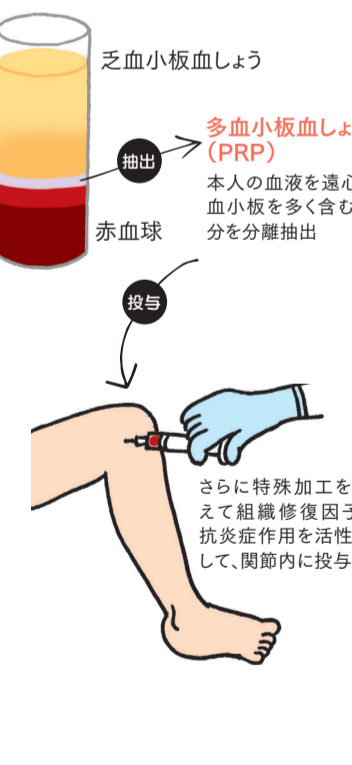
変形が重度の場合、手術が選択肢となります。手術を選択された場合、手術の内容や術後の生活、合併症のリスクや注意点について患者さんの疑問や不安が残らないよう、事前にお話しします。

「手術精度は日々進歩している

変形が重度の場合、手術が選択肢となります。手術を選択された場合、手術の内容や術後の生活、合併症のリスクや注意点について患者さんの疑問や不安が残らないよう、事前にお話しします。

「手術精度は日々進歩している

(APS(自己タンパク質溶液)療法)



血液の「治す力」を利用した再生医療という新しい選択肢も

「手術精度は日々進歩している

“ひざの痛み、我慢しないで”

痛みを我慢して、体を動かさなくなると、筋肉がさらに衰えてしまっ、悪循環で新たな病気につながりかねません。痛みで諦めている趣味や、旅行、

仕事の再開を目標にまずは診察を受け、ご自身のひざ年齢を確認し、どんな治療法が適切かをしていただければと思います。

南松山病院 日野和典 先生
〈プロフィール〉平成10年愛媛大学医学部卒。平成31年4月より愛媛大学医学部整形外科、関節機能再建学講座准教授。南松山病院で関節治療部門の部門長を兼任。日本整形外科学会認定整形外科専門医

