

年齢による ひざの痛み

図のように正座ができない、ひざを伸ばしてもひざの裏が床から浮いている人は、ひざの土台の骨が一部削れて関節が変形してきています。痛みがつかなくてひざをかばいながら上体を揺らして歩いている場合は人工関節治療を勧めています。



ひざの痛みは、腰痛、肩こり、神経痛などともに誰もがよく経験する痛みのひとつです。今回専門医の先生に話を聞いてみました。

この先生に聞きました!

倉敷リバーサイド病院
人工関節センター長

川口 洋

【平成元年】
防衛医科大学卒業
【平成5年~】
倉敷中央病院
【平成18年12月~】
倉敷リバーサイド病院



経験手術総数：7300件
人工関節の手術数：1800件

よく聞かれる、ひざの治療に関する質問に答えてもらいました。

こんな症状ありませんか？

- 急に動くときひざが痛い。
- 正座ができなくなった。
- ひざが痛くて階段が怖い。
- 無理をして動くとひざがこ
- 激痛がはしり立ち止まることもある。

なぜひざが痛くなるの？

年齢によるひざの不具合は40、50代から始まり、60、70、80代と年齢を重ねるにつれて痛みは少しずつ進行します。ひざの骨を覆う軟骨はスムーズな動きを生み出すとともに、クッションの役割もはたしています。ひざの軟骨は何十年もの間動かすことにより機械の歯車のように少しずつ擦り減っていきます。軟骨がなくなると土台の骨がむき出しになると、ひざの痛みは完全にはとれなくなります。ひ

ざに打つヒアルロン酸の注射は軟骨の保護作用はありますが、長い年月で擦り減った軟骨を再生させる効果はほとんどありません。年齢によるひざの痛みは「なおす病気」というより「つきあう病気」なのです。

グルコサミンやコンドロイチンなどといった、市販の飲み薬は効果があるのですか？

効果は少しあるという医者もいれば、まったくないという医

左のグラフは倉敷リバーサイド病院でひざの人工関節治療を受けた人の数です。

グラフのように人工関節治療を受ける人の数は年々増えています。白内障に対する眼内レンズのように、ひざの人工関節は長生きすれば経験する身近な治療になりつつあります。多くの人が人工関節のおかげで今まで悩まされたひざの痛みから解放されて歩けるようになり、明るい生活を取り戻しています。

人工ひざ関節の数



公益財団法人 倉敷リバーサイド病院
大原記念倉敷中央医療機構

院長 島村淳之輔
診療科 内科／神経内科／外科／整形外科／小児科／眼科／耳鼻咽喉科／麻酔科(吉川慶三)／放射線科／リハビリテーション科／歯科

その他 健康管理センター、人工関節センター、緩和ケア医療センター
検診 特定健診、企業健診、人間ドック、脳ドック、乳がん検診、健康診断

086-448-1111 倉敷市鶴の浦2-6-11 P200台
http://www.kchnet.or.jp/krh/

○ 診察時間(整形外科)

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	○	○	○	×	○	○	×

※診察は午前のみ ※祝日は休診 ※診療科目により診察時間が異なる



硬くなったひざを無理に曲げたり、伸びなくなったひざを伸ばしたりするのはよくないことです。逆に痛みがぎつくなり曲がりにくくなります。楽に動く範囲をこまめに動かしてください。正座はひざにとってはきつい姿勢なので、長い目でみればしないほうがいいのです。じかに床に座ることはなるべく避けて、椅子を使った洋式生活をするようにしてください。椅子に座っているときは時々ひざをゆるめるなどして関節を動かしてください。長時間動かさないとひざの軟骨は傷んでしまいます。

者もいます。50歳以下でまだ軽いひざの痛みには、わずかに効果があるかもしれませんが、50歳以上で正座ができないような場合はほとんど効果がなく説明しています。すでに薬をのんでいる場合は、とりあえず2〜3か月飲んでみて効果が実感できなければ薬はやめるように勧めます。