

医療 食 農 福祉 の新鮮情報紙

元氣+らいふ

上毛新聞社様ご提供

上毛新聞 元氣+らいふ
2026年10月14日付

上毛新聞社「元氣+らいふ」編集室 〒371-8666 前橋市古市町1-50-21

TEL:027-254-9947 FAX:027-254-9904 Email:genki-life@raijin.com

上毛新聞のお試し読み／☎0120-808046(平日9:00～17:00) WEBでの申し込み ▶

隔月第2水曜日発行 VOL.106

2026 10,11月号



教えてドクター 変形性膝関節症

加齢などが原因で膝の軟骨がすり減って関節が変形し、痛みを感じたり動かしにくくなったりする「変形性膝関節症」。日本整形外科学会(東京都)によると、患者は全国で約2500万人で、そのうち痛みなどの症状を伴う患者は800万人ほどに上るとみられる。群馬中央病院(前橋市)に昨年新設された膝スポーツ人工関節センターで副センター長を務める畑山和久医師に、症状や治療法について聞いた。

畑山和久医師

群馬中央病院 膝スポーツ
人工関節センター副センター長

「長く付き合う病気だが、症状を和らげる方法はある」と話す畑山医師

O脚や肥満 リスクに

股関節から膝をつなぐ「大腿骨」と膝から足首にかけてすねを構成する「脛骨」の間にクッションのような軟骨組織「半月板」があります。半月板は膝にかかる体重や衝撃を分散させたり、関節の位置を安定させたりする役割を果たします。加齢に伴い、半月板が損傷するなどして軟骨が摩耗し、膝関節が変形していく病気が変形性膝関節症です。

典型的な初期症状に、立ち上がる時や歩き始めの膝の痛みが上げられます。初期の場合、歩き始めると痛みは落ち着くことが多いですが、進行すると痛みが強くなり、長く歩くことが難しくなります。多くの患者さんが平らな所より膝に負担のかかる階段

などがつらいと言います。さらに膝の可動域が減ってしまうほか、両膝が外側にわん曲する「O脚(内反膝)」になっていきます。

要因の多くは加齢で、早い人では40代後半から50代で発症します。また、若い時の膝のけがが影響して発症する人も少なくありません。女性の方が多く発症することでも特徴で、骨密度の減少と変形性膝関節症の進行に関連があるという報告もあります。

O脚や肥満は発症、進行のリスクになります。当院で変形した膝関節を人工関節に置き換える手術「人工膝関節置換術」を受ける方のうち、9割がO脚です。O脚は膝の内側への負担が強くなり進行のリスクを高めます。患者さん自身が最も注意しなけ

ればならないことは体重のコントロールです。適正な体重を保ち、適度な筋力を付けることは、関節への負担を減らすことにつながります。体重は2～3kg増えただけでも膝が痛くなったり、歩く時にバランスが取りづらくなったりすることがあります。すでに痛みがある人は正座やしゃがむ動作を避けて負担を減らしましょう。

実際のクッションと同じように長年使用すると半月板もだんだんとつぶれて劣化してしまいます。血流が乏しい組織なので一度損傷すると回復する力は強くはありません。スポーツなどで半月板を損傷してしまった若い患者さんには、回復が見込める場合は早期に治療することを勧めています。半月板の機能を温存し、将来の変形性膝関節症の予防につながります。

2面へ続く

(2) 2026年(令和8年)10月14日(水曜日)



教えてドクター

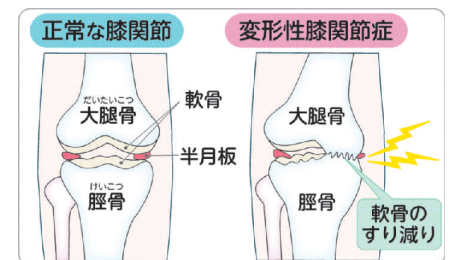
主な治療法としては手術に頼らない保存的治療が圧倒的に多いです。痛み止めによる薬物治療のほか、関節内にヒアルロン酸を注射して炎症による痛みを和らげたり、湿布や電気を使ったりするケースもあります。筋肉をほぐして関節の動きを柔軟にし、膝を使いやすくする筋力トレーニングも効果的です。自宅で継続して取り組める点もメリットと言えます。

手術をする場合もあります。変形が比較的に軽い人や若い患者さんには、関節を温存する手術を選択します。内視鏡で傷んだ半

月板や剥がれ落ちた軟骨のかけらを除去する「クリーニング手術」や、変形した膝関節の骨の一部を切り、角度や位置を矯正する「骨切り手術」があります。骨同士が接触してしまうような末期の変形に対しては、金属やポリエチレンでできた人工関節を入れることで痛みや変形をなくすることができます。

適切な治療は、自分の状態を正しく知ることがスタートになります。湿布の利用や膝に負担をかけない工夫で様子を見ても改善されない場合は、診断を受けてみてはい

変形性膝関節症



かがでしょうか。膝が痛くて旅行やゴルフ、孫と遊ぶといった楽しみを諦めている人にも症状を改善できる治療はあります。