

関節の痛みが続いてお悩みの方へ

これからも 自分らしく 過ごし続けるために

治療で痛みを和らげていきましょう



監修：島根大学医学部整形外科 教授 内尾祐司 先生

変形性ひざ関節症の患者さんは 日本で2530万人

変形性関節症は、関節にある軟骨がすり減って変形したり、骨と骨がこすれたりすることで、炎症や痛み、こわばりなどが起こる病気です。ひざ関節や股関節、足関節などによくみられます。

なかでも一番多くみられる「変形性ひざ関節症」は、日本で2530万人の患者さんがいると推計されています。男性に比べ女性に多くみられます。

変形性ひざ関節症の患者さん

2530万人 (推計)

うち、男性では1/4、
女性では1/3に
痛みがある

男性 28%

女性 72%

痛みを伴う変形性ひざ関節症患者さんの男女比は3：7

いずれも2005年国勢調査の人口動態をもとに算出。40歳以上
Yoshimura, N. et al.: J. Bone Miner. Metab., 2009, 27(5): 620より作成

「平均寿命」が延びている日本では、健康で自立した生活を送ることができるといわれる期間、いわゆる「健康寿命」が注目されています。変形性関節症など、運動器の症状をそのままにしておくと、歩く、座る、立ち上がるといった日常の動作に支障がはじまり、進行すると生活に制限がかかるだけでなく、介護が必要となる

関節に違和感や
痛みを感じたら、
そのままにせず
早めに
医師に相談を

リスクが高まります。

変形性関節症は適切に対応すれば、「痛み」などのつらい症状を和らげ、病気の進行を遅らせることができます。我慢せずに、まずは医師に相談してみましよう。



痛みを和らげ、外出や趣味を
楽しめるようにすることが大切

変形性関節症の治療では、様々な治療をとおして痛みを和らげ、生活の中で感じる支障を軽くしたり、痛みで制限されていた外出や趣味などを楽しめるようにすることを目標にしていきましょう。

サプリメントについて

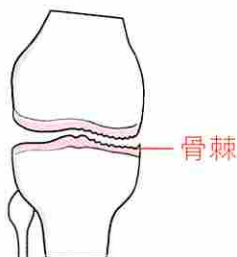
市販されているサプリメントは症状を和らげるかどうか、はつきりとしたことはわかっていません。

井上 一監修:変形性関節症の診かたと治療, 2012, pp. 107-109, 医学書院, 東京



初期

前期



関節軟骨の弾力がなくなり、関節への負荷が1ヵ所にかたよってきます。関節の隙間がせまくなっていたり、骨棘ができて始めている状態です。

関節軟骨が少しずつ傷つき始めます。小さな骨棘がみられることもありますが、ほぼ健康な状態で外からは変化がわかりません。

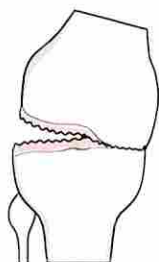
こつぎやく

骨棘とは？

関節軟骨がすり減ってしまったことで大きくなった関節への負担を分散させようと作られる、新しい骨のこと。その名のとおり、トゲのような形をしています。

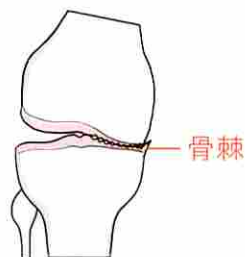
変形性関節症の症状と進行度
(変形性ひざ関節症)

後期



関節の隙間がほぼなくなり、骨と骨がぶつかっている状態です。体を動かさなくても痛みを感じ、O脚はさらに進みます。手すりや杖なしでは歩くことが難しくなります。

中期



関節の隙間がさらにせまくなり、骨棘がさらに作られている状態です。痛みやO脚の度合いが強くなるため、日常生活に支障を感じるようになります。

〈参考〉

Kellgren, J. H. et al.: Ann. Rheum. Dis., 1957, 16(4), 494

丸毛啓史: 名医が語る最新・最良の治療 変形性関節症(股関節・膝関節) (杉山 肇ほか著), 2012, pp. 141-144, 法研, 東京

関節が痛む原因

関節にある軟骨は、手や足にかかる衝撃を吸収したり、手や足をスムーズに動かす役割があります。なんらかの原因で、この関節軟骨が変化しすり減ると、軟骨のかけらによって炎症が起こり、痛みが起こります。

変形性関節症の

原因は？

加齢や肥満、性別、遺伝子との関連、関節への大きな負荷などが考えられますが、まだはっきりとした原因はわかっていません。

関節

関節軟骨がすり減ると、軟骨のかけらによって炎症が起こり、痛みが起こる



炎症

軟骨がすり減るペースが速くなり、修復できなくなる

すり減った分の軟骨を補おうとして、「骨棘」という新しい骨を作り始める

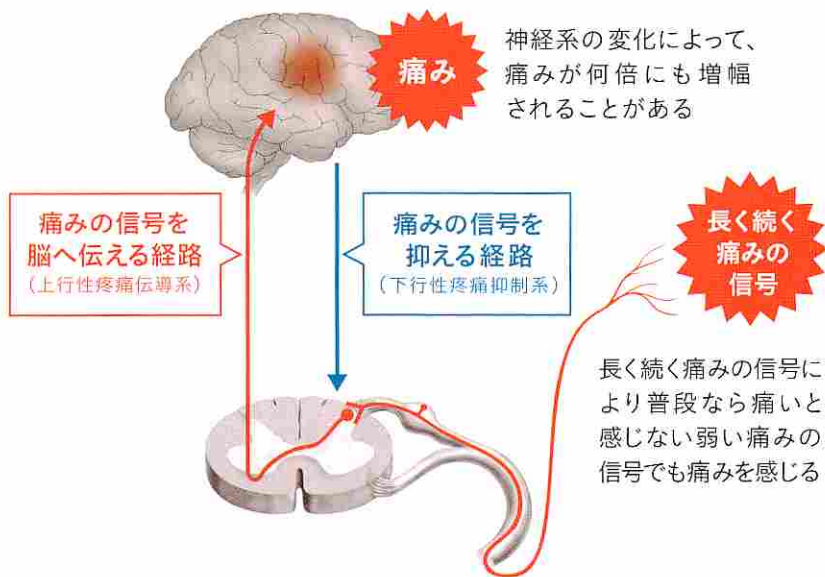
関節から 生じる痛みと 脳が感じる痛み

変形性関節症の痛みは、関節そのものから生じているだけではなく、長く続く痛みの信号によって神経経路が正常に働かなくなるために起こっている可能性があります。



神経系

痛みの信号が長く続くことで
神経経路にも変化が生じる可能性がある



変形性関節症の治療

薬物療法

薬物療法では、鎮痛薬や関節の機能を改善する薬剤などを使います。

痛みの重症度や患者さんの状態を考慮して選択されます。

【痛みに対する薬剤】

○内服薬

非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs^{エヌエスアイズ}）や解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン）などがあります。

また、痛みを抑える神経伝達物質を増やす変形性関節症の

治療薬もあります。

○外用剤

軟膏やクリーム、湿布などの外用剤には、NSAIDs外用剤、オピオイド、カプサイシン（温感湿布剤）などがあります。

○関節内注入薬

関節の炎症が強い場合、ステロイドを注入することがあります。

【関節を保護する薬剤】

○ヒアルロン酸（関節内注入薬）

関節液は、関節がスムーズに動くための潤滑液の働きを



関節の痛みを

悪化させないために

薬物療法には、炎症を抑えて症状の悪化を防いだり、運動療法を行うために痛みを抑えたりする目的があります。自己判断でお薬を飲むことをやめたり、量を変更したりすることはやめましょう。副作用など、気になることがある場合は、すぐ医師に相談して下さい。

しています。その関節液の機能を改善する目的で、関節内にヒアルロン酸を注入する方法があります。

運動療法

運動によって筋力が維持されたり、痛みが和らげられたりして、日常の動作ができるようになります。運動療法の目標は、無理がないよう、医師と相談して決めていきましょう。



【筋力トレーニングの一例(変形性ひざ関節症)】

腰かけ脚上げ体操

片脚20回ずつ

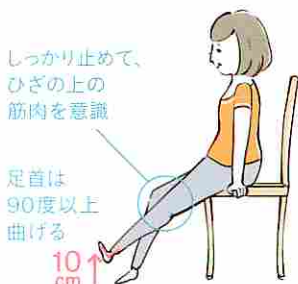
☀朝 ☾晚 1セット

1



イスに浅く腰かけ、ふちをつかみます。片方のひざをゆっくり伸ばし、足首を曲げます。

2



しっかり止めて、ひざの上の筋肉を意識

足首は90度以上曲げる

10cm↑

顔を前に向け、背筋を伸ばす

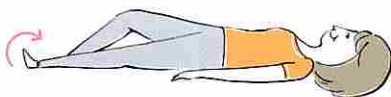
床から10cmの高さまでゆっくり脚を上げ、5秒間保ちます。ゆっくり下ろし、脚をかえて繰り返します。

あおむけ脚上げ体操

片脚20回ずつ

☀朝 ☾晚 1セット

1



あおむけに寝て、片方のひざを30度以上曲げます。反対の脚はできるだけ伸ばし、足首を曲げます。

2



足首は90度以上曲げる

10cm↑

しっかり止めて、ひざの上の筋肉を意識

真上を向き、背筋を床につける

床から10cmの高さまでゆっくり脚を上げ、5秒間保ちます。ゆっくり下ろし、脚をかえて繰り返します。

装具療法

関節の変形を矯正・予防したり、関節にかかる負担を減らして痛みを和らげたりするなどの目的で、「装具」が使われる場合があります。固定する部位や目的によって、様々な装具を使います。



【装具の一例】

○ ひざ関節を支える装具



○ 股関節を支える装具



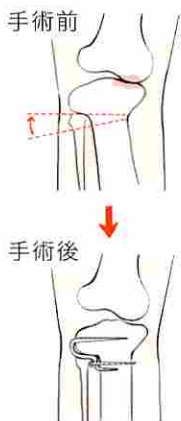
手術

薬物療法や運動療法などでは痛みがおさまらず、痛みのために寝られない、仕事ができないなど、日常生活に大きな支障がある場合、手術することがあります。

手術には、骨を切って変形を治すことで、関節への負担を減らし、痛みを和らげようとする方法や、人工の関節に置き換える方法などがあります。

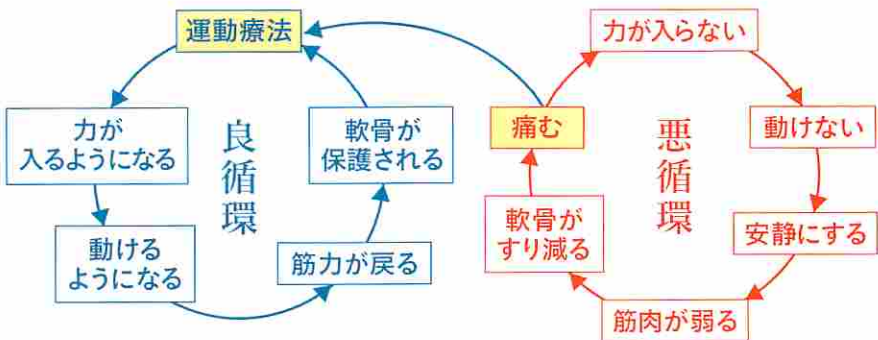
【骨を切って変形を治す

手術(変形性ひざ関節症)】



薬物療法は、運動療法などと
組み合わせることで行うことが
推奨されています

関節の痛みによって、歩く
など体を動かす機会を失って
しまうと、筋力が弱まり、さら
に体を動かさなくなるという
悪循環に陥ってしまいます。
変形性関節症の治療では、
この悪循環を断ち切ることが
重要です。そのために、薬物
療法で痛みを和らげ、筋力を
維持する運動療法などを組み
合わせて行うことが推奨され
ています。



監修：順天堂大学医学部整形外科講座 准教授 石島旨章 先生

〈参考〉

井上一監修：変形性関節症の診かたと治療 第2版, 2012, p. 64, 医学書院, 東京

日本整形外科学会 運動器疼痛対策委員会編：運動器慢性痛診療の手引き, 2013, p. 7, 南江堂, 東京