

ひざの痛みの対処法

変形性ひざ関節症



あなたのひざは
大丈夫？



こんな症状ありませんか？

これらは変形性ひざ関節症の初期症状です。

- 歩き始める時に痛い
- 立ち上がる時に痛い
- 階段の上り下りの時に痛い
- 正座がしにくい
- ひざの内側を押すと痛い
- ひざに水がたまって腫れる

放っておくと、悪化していく可能性があります。
早めに専門医に相談しましょう。



監修

東邦大学医学部整形外科学教室 主任教授

すぐろ とおる
勝呂 徹 先生

ひざに痛みを抱える中高年は約800万人

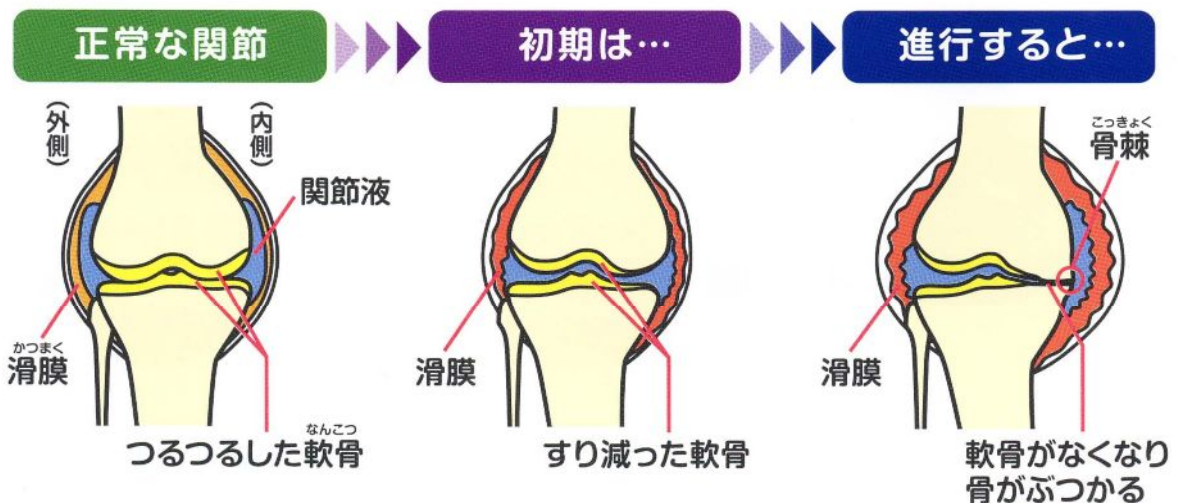
中高年のひざの痛みの原因として最も多い病気が変形性ひざ関節症です。50代以降に多く、年齢とともに患者数が増加します。国内にはひざの痛みを抱える人が約800万人いると推計されています（東京大学調べ）。この病気は男女比1:2の割合で女性に多いのも特徴です。

変形性ひざ関節症とは？

変形性ひざ関節症は、ひざ関節の軟骨がすり減り、炎症や腫れが起こり、ひざに痛みが生じる病気です。主な原因は加齢や肥満、太ももの筋力低下などといわれています。なお、軟骨はすり減るとなかなか元には戻りません。

初期は動き始めなどにひざに違和感や痛みを感じる程度ですが、炎症が強くなるとひざに水（関節液）が溜まったり、痛みが増します。病気がさらに進行すると軟骨がなくなり骨同士が直接ぶつかることで強い痛みが生じ、歩行が困難になります。また、ひざはO脚になります。

この病気は徐々に進行し悪化する慢性疾患であるため、悪化してからでは治療が困難になります。早めに医師による診断と適切な治療を開始することが大切です。



変形性ひざ関節症の主な治療法

治療は医師の指導のもと、運動療法を基本に、各個人に適した薬物療法や他の治療法を組み合わせで行います。

生活指導

太りすぎない、杖を使う、正座は避けるなどのひざに負担をかけない日常生活上の注意

サポーターなどの装具の使用

運動療法

運動で太ももの筋肉を鍛えて関節の安定性を高め、痛みを和らげる

薬物療法

鎮痛消炎薬（貼り薬、飲み薬）
関節内注射薬（ヒアルロン酸*など）
※痛みや炎症を抑える他、軟骨の変性を抑える効果も期待できます。

手術療法

関節鏡視下手術、骨切り術、人工関節置換術

日常生活の注意点

1.

太りすぎないように心がけましょう。



2.

正座は避け、イスやベッド、洋式トイレを使うようにしましょう。



3.

階段では手すりを使い、歩くときは杖などを使うようにしましょう。



4.

歩くことや適度な運動をとりいれましょう。



治療にも
予防にも役立つ!

Let's 運動療法

トレーニング 1

だい たい し どう きん

大腿四頭筋 (太ももの前側)

を鍛える運動 [片足20回ずつ、1日2セット]



① 片足を10cmほど上げ、5秒間保ちます。

② 足を元に戻して、2~3秒間休みます。

③ 同じ動作を繰り返します。

トレーニング 2

ハムストリング (太ももの後ろ側)

を鍛える運動 [片足5回ずつ、1日2セット]

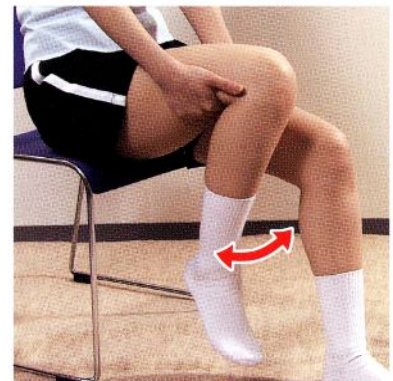


① 片方の足をもう一方の足のすねにかけて、手前に10秒間引きます。

② 少し休んで、同じ動作を繰り返します。

トレーニング 3

ひざの痛みを 軽減する運動



足を5~10回ブラブラさせます。ひざ関節内の代謝が改善し、痛みが和らぎます。



ワンポイント指導

- 無理のない程度で行いましょう。
- 一度にたくさん行わず、何回かに分けて行いましょう。
- 運動は継続的に行うことで効果があらわれます。

※ 治療中の病気やケガがある人、体調に不安がある人は、まず医師に相談しましょう。

5

ひざの痛みが気になる人へ

知ってほしい
ひざのこと

ひざ思いやりBOOK

監修：東邦大学名誉教授 勝呂 徹先生



ひざ科学研究所とは

科研製薬(株)と生化学工業(株)が立ち上げた、ひざの痛みの予防や症状改善に貢献するプロジェクトです。“ひざの痛みを解き明かす”をテーマに、理系女子大生コミュニティ「凜」のメンバーがひざの痛みについて取材レポート。専門家の解説を交えながら役立つ情報を発信していきます。



中高年のひざの痛みの多くが、「変形性ひざ関節症」という病気が原因であることをご存じですか。

しかしこの病気は、多くの人から誤解されているのです。

私たち「ひざ研」が、ひざの痛みに関する誤解を解き明かします！

誤解

1

「お年寄りだけになる病気ですよね」

理解

1

そうとは限りません。
50歳代から症状が出ることもあります。

誤解

2

「サポーターやサプリメントなどで
痛みが治まったので大丈夫ですよね」

理解

2

たとえ一時的に痛みは治まったとしても、
病院できちんと原因を特定したうえで、
適切な対処・治療を行うことが大切です。

誤解

3

「時々痛くなる程度だし、
まだ病院へ行かなくても平気ですよね」

理解

3

早期の正しい診断が病気の悪化予防につながります。
まずは整形外科でひざのメディカルチェックを
受けることをおすすめします。



ひざの痛みも他の病気と同様早期発見が大切です。
あなたやご家族のひざは大丈夫ですか？
まずはひざの症状をチェックしてみましょう！

こんな症状は、ありませんか？

これらは「変形性ひざ関節症」の初期症状です。

- 歩き始める時に痛い
- 立ち上がる時に痛い
- 階段の上り下りの時に痛い
- 正座がしにくい
- ひざの内側を押すと痛い
- ひざに水がたまって腫れる

放っておくと、悪化していく可能性があります。
早めに整形外科医に相談しましょう。



「変形性ひざ関節症」って
どんな病気なんだろう？

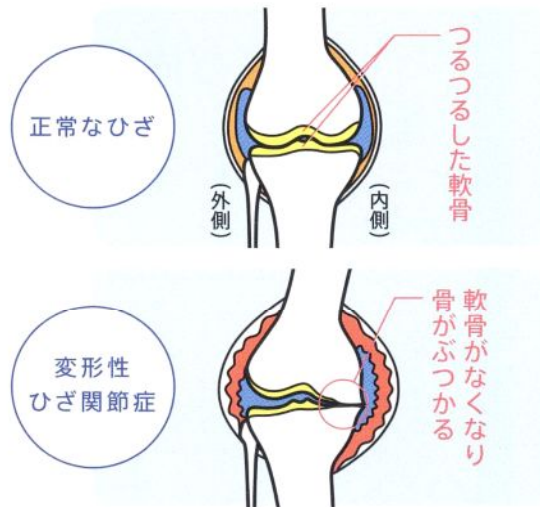
「変形性ひざ関節症」は 50歳以上の2人に1人にX線上で ひざ関節の変化が見られる病気です^{※1}

症状

動き始めにひざに痛みや違和感を感じたら要注意。
放置しておくと悪化していく可能性があります。

「変形性ひざ関節症」は、ひざ関節の軟骨がすり減ることで関節に炎症が起こり痛みが生じるもので、中高年に多い病気です。ひざ科学研究所が行った調査^{※2}でも、50歳以上の人の約半数がひざに痛みや違和感を抱えているという結果が出ています。加齢、肥満、太ももの筋力低下、過去のひざの外傷などが原因といわれており、特に女性に多く見られます。初期症状は、立ち上がりや歩き始めにひざに一時的な痛みや違和感を感じる程度です。さらに水がたまってひざが腫れたり、ひざの曲がりが悪くなるなど、痛みで階段の上り下りや正座がづらくなることもあります。悪化すると、強く痛んだりO脚になることで歩行が困難になり、日常生活においても深刻な問題となります。以前は歳のせいだからと

あきらめていた方が多くいましたが、最近では病気の認知も広がり、積極的に治そうと病院にかかる方も増えています。もし少しでもひざに不安を感じたなら、まずは一度、整形外科でひざのメディカルチェックを受けることをおすすめします。



※1 大規模コホート研究ROADプロジェクト 変形性ひざ関節症の疫学調査におけるX線診断による変形性ひざ関節症患者数の推計に基づく。
※2 インターネットによるアンケート調査。対象は40～79歳の男女1,000名。期間は2012年4月27日～5月1日。



病気ならお医者さんに相談しなきゃ。
でも、どんな治療をするんだろう？

いくつになっても元気に歩けることを
誰もが望んでいます
ひざに不安を感じたら早めに整形外科で
ひざのメディカルチェックを

治療

自己判断で対処してはいけません。整形外科で
ひざの状態に応じた適切な治療を受けましょう。

「変形性ひざ関節症」の治療法は、「保存療法」と「手術」に分けられます。保存療法には、太ももなどの筋肉を鍛える運動や、装具を使う治療、痛み止めの飲み薬や貼り薬、ヒアルロン酸の関節内注射などの薬物療法があります。ひざに痛みがあっても歳だからしかたがないと我慢される方がいますが、病気の初期であればいろいろな治療法があり、病気の進行を抑えることが可能です。しかしひざの痛みや変形がひどくなると、人工関節置換術などの手術をすることになります。どんな病気にもいえることですが、医師による早期診断・早期治療が大切です。

また、他の病気の可能性もありますので病院での診断を受けずに自己判断だけで対処することはいけません。ひざに痛みや違和感を感じたら、早めに整形外科を受診していただきたいと思います。



ひざ研WEBサイトから、お近くのお医者さんを探せます。

www.hizaken.com

ひざ研

検索

ストレッチング



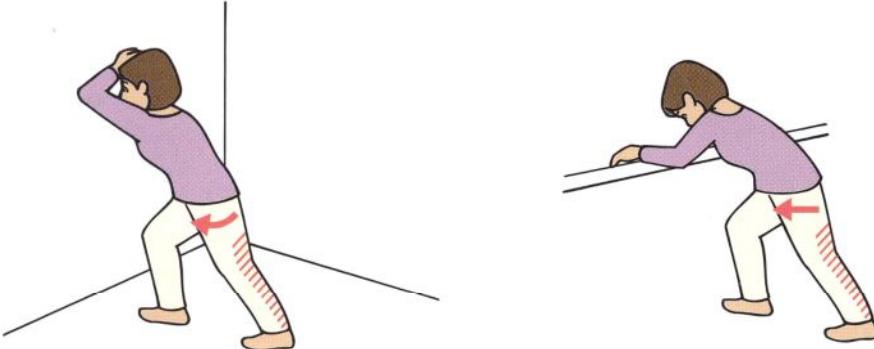
ひざの痛みの予
ストレッチングや
ぜひ、家族みんな

ハムストリングス (太ももの裏側)



伸ばそうとする側のひざを伸ばして座り、
背筋を伸ばしながら、からだをゆっくり倒し、10秒間程度静止します。
※足首を無理に触る必要はありません。

かたいさんとうきん
下腿三頭筋 (ふくらはぎとアキレス腱)



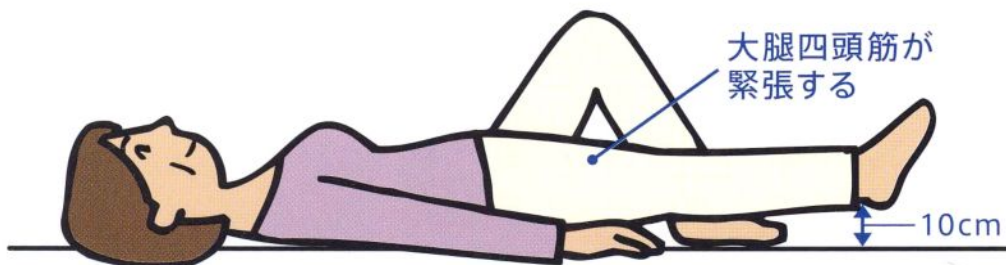
壁か手すりの前に立って、前後に脚を開き、前側の脚のひざを曲げて
腰を前に入れ、ゆっくり前側の脚に体重をかけながら後側の脚の
ふくらはぎの筋肉を伸ばします。

防や治療にも役立つ
運動療法をご紹介します!
なで始めてみてください。

運動療法

だいたいしとうきん

大腿四頭筋(太ももの前側)を鍛える運動 [片足20回ずつ、1日2セット]



①

片足を10cmほど上げ、
5秒間保ちます。

②

足を元に戻して、
2~3秒間休めます。

③

同じ動作を
繰り返します。

ワンポイント指導

- 無理のない程度で行いましょう
- 一度にたくさん行わず、何回かに分けて
行いましょう
- 運動は継続的に行うことで効果が
あらわれます

※治療中の病気やケガがある人、体調に不安が
ある人は、まず医師に相談しましょう。



ひざのことがよくわかる WEBサイトをご紹介します



ひざ科学研究所



“ひざの痛みを解き明かす”を
テーマにした情報サイト

www.hizaken.com

ひざ研

検索

ヒアルロン酸と関節痛の 情報サイト



関節の痛みや治療について詳しく
解説した情報サイト

www.e-kansetsu.jp

ヒアルロン酸と関節痛

検索

ひざイキイキ



ひざの痛みに悩まれる方々の
ための情報サイト

www.ehiza.jp

ひざイキイキ

検索

ロコモ チャレンジ!



「ロコモ チャレンジ! 推進協議会」
公式サイト

www.locomo-joa.jp

ロコモチャレンジ

検索