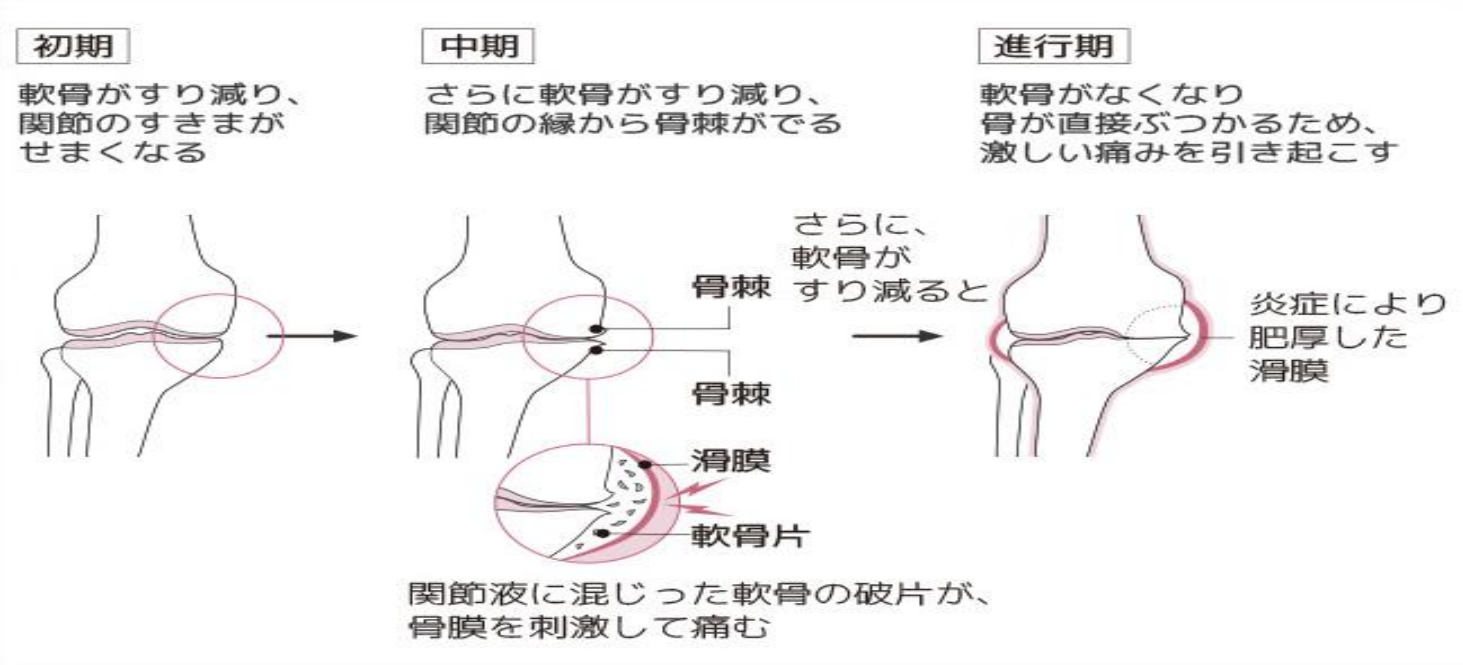
# 安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ２２（７月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、変形性膝関節症の痛みについてです。

## 変形性膝関節症ってどんな病気？

変形性膝関節症とは、関節のクッションである軟骨が、加齢や筋肉量の低下などによりすり減って、痛みが生じる病気です。軟骨がすり減った分、膝関節の骨と骨のすき間が狭くなって内側の骨があらわになり、骨のへりにトゲのような突起物ができたり、骨が変形したりします。また、関節をおおっている関節包（かんせつほう）と呼ばれる繊維膜の内側に炎症が起こるため、黄色味がかった粘り気のある液体が分泌され、いわゆる「膝に水がたまった」状態になります。




## 変形性膝関節症の各段階の症状

変形性膝関節症は時間をかけて進行し、徐々に症状が重くなっていきます。変形性膝関節症の進み方を３つの段階に分けてみていきましょう。一度すり減った軟骨は元には戻らないので、できるだけ早く治療を始め、病気の進行を食い止めることが大切です。

### 初期症状

起床後、からだを動かし始めたときに膝のこわばりを感じます。起き上がったり、歩き出そうとしたりすると、なんとなく膝がこわばる、重くて動かしにくい、はっきりわからないような鈍い痛みを感じるなどの自覚症状が現れます。しかし、しばらくからだを動かすと自然と治まるため、あまり気にならない場合が多いようです。もう少し症状が進むと、正座や階段の上り下り、急に方向転換したときなどに痛みを生じるようになります。

### 中期症状

中期になると、しばらく休んでいたら治まっていた膝の痛みが、なかなか消えなくなります。正座や深くしゃがみこむ動作、階段の上り下りなどが、膝の痛みがつらくて困難になります。関節内部の炎症が進むため、膝が腫れて熱感も生じます。関節液の分泌量が増えるにしたがい、膝の変形が目立つようになるほか、関節がすり減って摩擦が大きくなるため、歩くときしむような音がします。

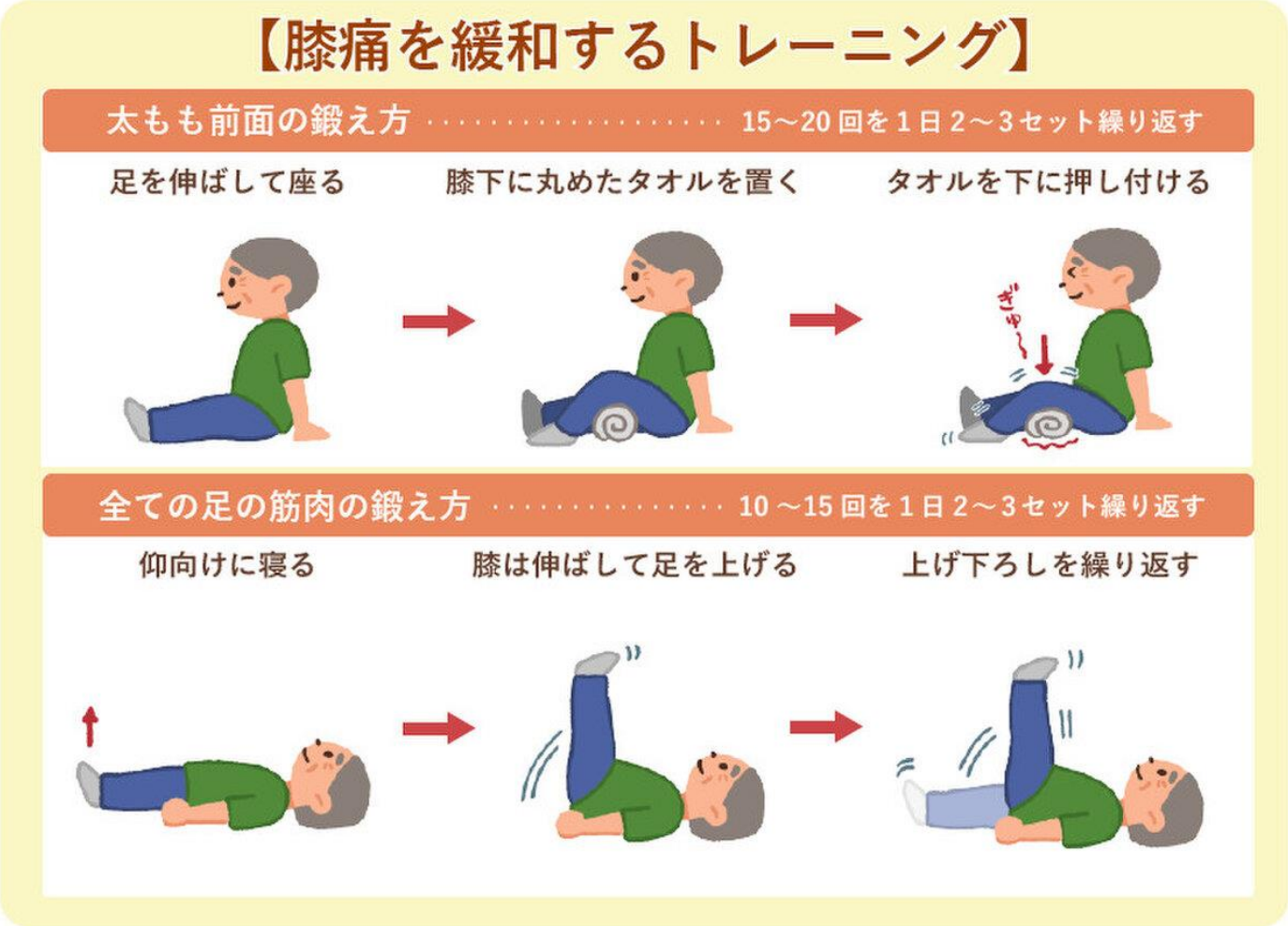
### 末期症状

関節軟骨がほとんどなくなり、骨同士が直接ぶつかるようになります。この段階になると、初期、中期段階でみられた症状がすべて悪化して、普通に歩いたり、座ったり、しゃがんだりするのも困難になります。日常生活にも支障をきたし、行動範囲が狭まるため、精神的な負担も大きくなりがちです。

## 患者さんからよく聞く質問

最近の健康ブームもあり、世の中にはいろんなサプリメントや健康食品が出回っています。
しかしながら、効果について医学、統計学、生化学などの面から正しく検証されていないものも多いです。
**「変形性膝関節症の患者にコンドロイチンのみ、グルコサミンのみ、両者併用、の検討」の論文**では、
◎変形性膝関節症の患者 1583 人を 5 グループに分けて検討
・グループ１＝毎日グルコサミンを投与・グループ２＝毎日コンドロイチンを投与
・グループ３＝グルコサミンとコンドロイチンの両方を投与・グループ４＝鎮痛薬を毎日投与・
グループ５＝プラセボ群（上記のいずれも投与されない）◎６ヶ月間投与を続けた
**結果：グルコサミンとコンドロイチン、あるいは両方を投与されたグループで膝の痛みは良くならなかった。**
おそらくですが、このようなサプリメントは胃や腸の消化液で粉々に分解されるだけではないといわれています。

変形性膝関節症の治療法




内服薬としては、痛みや炎症を抑える非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）、解熱鎮痛剤、強力な鎮痛薬であるオピオイドなどが用いられます。
外用薬には、皮膚から薬の成分［非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）など］が吸収されて効果を発揮する塗り薬や貼り薬（湿布薬）があります。
関節内注射では、関節機能改善剤や、炎症を抑える作用が強いステロイドが用いられます。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)