



◆変形性関節症

●変形性膝関節症

変形性膝関節症は、変形性関節症のなかで最も多く、「年をとって膝が痛い」という場合のほとんどがこの病気です。女性に起こることが多く、ほとんどが内反型、すなわちO脚状の変形を伴い、病気が進むにつれて内側の関節面の軟骨がすり減っていきます。

●症状の現れ方

典型的な症状は、長距離歩行時の痛みから始まり、正座ができなくなり、立ち上がりやしゃがみ込み、階段昇降がづらくなり、次いで歩行もしづらくなるといったものです。一方で、安静時の痛みは少ないのが普通です。時に水がたまることもあります。通常何カ月も続きません。進行してくるとO脚状の変形が強くなり、膝は慢性的にはれて大きく見え、曲げ伸ばしの角度が徐々に悪くなってきます。

●治療とケアのポイント

内服薬、外用薬、注射、理学療法、手術などです。内服薬は、消炎鎮痛薬が主になります。常用すると胃潰瘍などが心配なので、痛みが強い時だけ、あるいは外出の予定がある時だけ服用するといった服用方法がよいと思います。ただ、安静時も痛い、痛みで眠れないといった場合は、1日2〜3回、時間どおりに服用する場合があります。外用薬は、皮膚からの吸収がよい消炎鎮痛薬の入った湿布、塗り薬を使います。

冷湿布と温湿布のどちらがよいかよく聞かれますが、今の外用薬は消炎鎮痛成分の効果を期待しているので、冷たいか温かいかで大きな差はありません。両方使ってみて自分に合うほうを決めるのもひとつの方法です。ただ、温湿布は皮膚への刺激が強いので、かぶれが多い傾向にあります。注射は、主にヒアルロン酸という、関節液や軟骨の成分を含んだ注射剤をよく使います。潤滑剤としてののはたらきや炎症を抑える効果があります。また、ステロイド薬を使うこともあります。炎症や痛みを抑えるのに高い効果がありますが、使いすぎると逆に軟骨や靭帯を弱くする心配があります。理学療法では、温熱療法がよく行われます。いわゆる「デニキをかける」という治療もこれにあたります。効果は一時的な場合から、すっかりよくなる場合まで、膝の状態によってさまざまです。1〜2カ月続けてみて、効果があるようなら続けます。太ももの筋肉（大腿四頭筋）の鍛えたいしとうきん）を鍛えることも重要です。大腿四頭筋を鍛えるには、あお向けに寝た状態で、片脚を伸ばしたままで挙上します。かかとが床から10 cm程度離れたところで止めて、5〜10秒間。これを10〜20回行います。この運動を3カ月続けると、膝の痛みが明らかに改善すると報告されています。

変形性膝関節症の手術

高位脛骨骨切り術、関節鏡手術、人工膝関節全置換術などがあります。病院では、痛みの程度や歩行能力、年齢、X線所見、患者さんの希望などを考慮して手術の適否を決定し、手術法を選択します。手術した関節への細菌感染、静脈血栓塞栓症などの合併症も起こりえるので、担当の医師とよく相談して



【回答】穴埋め漢字・①正 ②生 ③走 ④首 ⑤位 クロスワード・サツマイモ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南/富山南鍼灸院
富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239
FAX076-481-6246

第 138 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

直
↑
月 ← □ → 義
↑
訂

④

都
↑
位 ← □ → 席
↑
部

②

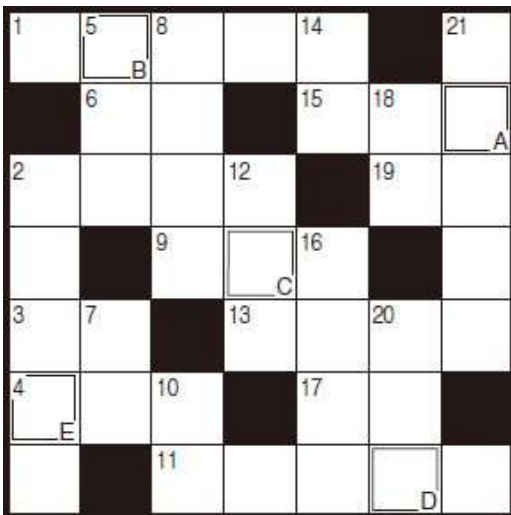
活
↑
平 → □ → 産
↓
一

③

行
↑
疾 → □ → 者
↑
快

⑤

地
↓
単 → □ ← 品
↓
置



★ヨコのカギ

- ピーナツと呼ばれることも。
- 学校給食の～表が配布された。
- レジが混んでいるときは長く延びます。
- 秋の山を赤く染めます。
- 分からないときは国語辞典などで調べることも。
- 海の鼠（ねずみ）と書く生き物。
- 受け取り伝票などに押します。
- マラソン選手に～から声援が飛んだ。
- 三角形の面積＝底辺×〇〇÷2。
- かけ、ざる、もりといえば。
- 南を向いたとき西の方向。

■クロスワードパズル

★タテのカギ

- 小包でよく見る「～注意」のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います。
- ホテルでベッドが二つある部屋。
- ～を憎んで人を憎まず。
- 榊（さかき）や水を供えます。
- 華やかではなくつつましやか。
- 奥の反対側。
- 床に張ったりかまぼこの土台にしたり。
- 西洋料理の澄んだスープといえば。
- 繊維をすいて作ります。
- 超高層ビルが立ち並ぶ中東の観光都市。
- 機械を使わず～で選果した。



A B C D E

□ □ □ □ □