

膝の痛みについて

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法科 小畑 貴章

変形性膝関節症について

高齢化社会が進む中で、膝の痛みなどの関節痛は日常生活を送る上で大きな問題となっています。疫学によると、40歳以上の方の変形性膝関節症の有病率は、男性42%、女性61.5%となります。これを日本の人口に換算すると、40歳以上の変形性膝関節症患者は2530万人と推測されます。(男性860万人・女性1670万人)

このような背景を踏まえ、今回は誰にでも起こりうる膝の痛みについてお話をさせて頂きたいと思います。

膝の痛みについても原因は様々…

先ほども少しお話させて頂きましたが、膝が痛いという変形性膝関節症を思い浮かべる方が多いかと思えます。しかし、膝の痛み⇨変形性膝関節症ではないということを感じておいて欲しいと思います。痛みの原因が様々であるため、症状も多岐にわたりますが当院に来院される方で多いのが鷺足炎という障害です。聞いたことがない方がほとんどだと思います。変形性膝関節症と鷺足炎の違いを理解し参考にして頂けたらと思います。

変形性膝関節症について

正常の膝関節では関節の表面は軟骨で覆われています。弾力性に富んだ組織からなる軟骨は、衝撃を和らげたり、関節の動きを滑らかにしたりしています。また、滑膜から分泌される関節液は軟骨の成分の1つであるヒアルロン酸を含んだ粘りのある液体で、膝関節がスムーズに動く潤滑油と軟骨の栄養の役割を果たしています。初期の変形性膝関節症では、軽度の関節軟骨の摩耗が生じますが自覚的な症状はほとんどありません。軟骨の摩耗がある程度進むと、膝の曲げ伸ばしや立ち上がり、歩行時の膝にかかる負担の増加および軟骨、半月板の変性による刺激により関節炎が生じます。進行期の変形性膝関節症では、軟骨の摩耗がさらに進み関節の土台の骨(軟骨下骨)が露出したり骨棘(こつきょく)といった骨そのものの変性が生じたりします。

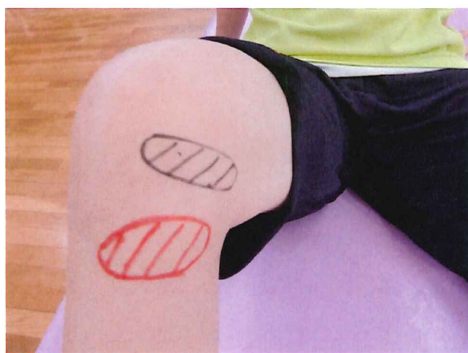
変形性膝関節症なのか？

鷺足炎なのか？

では変形性膝関節症と鷺足炎を見分けるためにはどのようなところに注目したらいいのでしょうか？症状が類似しているのが難しいと思われるかもしれませんが、実は簡単な方法があります。それは圧痛点と荷重時痛です。圧痛点とは指で押して痛い部位のことで変形性膝関節症は骨の継ぎ目(関節面)の対し、鷺足炎は脛骨という膝の下の骨の内側に圧痛点があります。荷重時痛とは歩いたり、立ち上がった時体重をかける時に痛みが出ることです。この痛みが出る部位が違うので見分けるのは比較的容易です。圧痛点と荷重時痛の違いは図のようになります。赤が鷺足炎、黒が変形性膝関節症の可能性がある部位になります。しかし、安易な自己判断は危険ですので痛み

鷺足炎について

鷺足炎とは、鷺足部分に炎症が起これ、痛みを感じる症状のことです。鷺足とは膝の内側にあるハムストリングスや内転筋などの筋肉につながる腱が集中している部分で縫工筋(ほうこうきん)、薄筋(はつきん)、半腱



でお悩みの方は一度、専門の整形外科を受診されることをお勧めします。運動療法も変形性膝関節症と鷺足炎では異なったプログラムになることがあるので痛みの原因をはっきりさせることは重要だと思います。今回はよく体験する膝の痛みについてお話させて頂きました。次回は変形性膝関節症と鷺足炎の運動療法を中心にお話をさせて頂きたいと思います。