

変形性関節症とは

変形性関節症という病名をご存じですか。

名前のとおり、関節が変形しているという病気なのですが、手、指、腰、膝など全ての関節に起こり得ます。

なぜ変形するのでしょうか。原因としてはスポーツ時のけがや姿勢が悪いこと、膝・股関節への力のかかり方、繰り返す関節への負担の他、遺伝的な要因もあると言われています。

関節の表面には弾力性に富んだ軟骨が存在し、そのお陰で関節は負担が減りスムーズに滑るようになっています。

軟骨には血管も神経も通っていませんので、いったん傷が付くと再生することが非常に難しいです。

軟骨の成分を飲んでも血流がないため、軟骨まで届きにくく、軟骨を修復させるためには関節の負担を減らすことや関節への注射などが必要となります。

軟骨が傷んでくると、関節の隙間が狭くなり、骨が露出してきます。そして骨が硬くなったり穴が開いたりしてきます。これが変形性関節症の状態です。

関節の変形があっても痛みや活動に障害がなければ、すぐに治療の必要はありませんが、不自由となってくれば関節置換術などの手術も必要になることがあります。

関節痛は、動かし出す時や長時間動いている時、急な動きの時など、さまざまな時に起こります。

関節を長持ちさせるためには、関節に負担をかけずに準備運動をして、痛くなりかけたら、少し休むということが大切です。また膝の変形から来る、靴のかかとの減り方も注意しましょう。

平成30年6月

熊野 文雄