

健康長寿の第一歩は

「自分の脚で

歩くこと」

— 膝の痛み、
我慢せず専門医に相談を —

高齢化の進行に伴い、変形性膝関節症に悩む方が増えています。歩くたびに感じる膝の痛みをかばううちに、活動量が減り、家に閉じこもりがちになる方も少なくありません。しかし、健康寿命を延ばすためには「自分の脚で歩き続けること」が何より大切です。



膝の痛みの原因とは？

膝の痛みには様々な原因があります。関節リウマチや痛風、靭帯損傷や半月板損傷などもありますが、最も多いのが「変形性膝関節症」です。



これは、加齢や使いすぎによって膝関節の軟骨がすり減り、骨が変形してくる病気で、歩行時の痛みやO脚などの変形が見られるようになります。進行すると日常生活に大きな支障をきたし、痛みから歩くのが億劫になってしまつこともあります。

手術を考えるタイミングは？

治療においては、まずはサポーターや運動療法といった保存的治療から始まります。そして飲み

薬や湿布薬といった薬物療法で炎症や痛みを抑えます。しかし痛みが持続するようであれば、次の段階の治療としてヒアルロン酸やステロイドの関節内注射となります。保存療法では効果が得られない、もしくは一時的に痛みが治まっても再発を繰り返してしまう方には、手術を検討することも一つの選択肢です。最近では、早期の手術で症状を改善される方が増えています。

もちろん、手術を受けるかどうかは患者さんご自身が決めることです。ただ、「このまま痛みを我慢し続ける生活」より、「また元気に歩ける毎日」を望まれる方には、私は専門医として人工関節手術を自信をもってお勧めしています。



人工関節置換術とは？

人工膝関節置換術は、変形した関節の表面を取り除き、金属やポリエチレン製の人工関節に置き換える手術です。膝全体を置き換える「全置換術」

と、痛んだ片側だけを置き換える「部分置換術」があり、症状や関節の状態に応じて選択します。

特に部分置換術は、靭帯じんたいを温存でき、手術の傷も小さく済み、骨の削除量も少ないため、術後の痛みも少なく、回復が早いという特長があります。手術は1時間半前後で終了し、リハビリとあわせて日常生活への復帰もスムーズです。



人工膝関節部分置換術後のレントゲン写真

人工関節の耐久性と適応年齢

人工関節の技術も進歩しており、近年では20年以上使える耐久性が実証されています。特に新しい素材のポリエチレンは摩擦に強く、より長持ちするようになりました。これにより、従来よりも若い世代の方にも手術を検討していただけるようになりました。50代であっても軟骨の摩擦が進ん

でいる場合は、早期の手術が生活の質の向上につながる可能性があります。



人工膝関節の一例

三好先生からのメッセージ

「手術」と聞いただけで不安を感じるのは当然です。中には「手術の話が出た途端、痛くなくなってきた気がする」とおっしゃる方もいます。ですが、それは多くの場合、痛みを避けるために外出を控え、家にこもるようになってくる状態で、決して根本的な解決ではありません。

動かないことで、血流が悪くなり、他の健康リスクを高める可能性もあります。実際、75歳時点で自力で歩けるかどうか、その後10年間の健康寿命を左右するというデータもあります。「自分の脚で歩くこと」は、人生の質を大きく左右するのです。

担当診療科

整形外科

部長 三好 信也



私はこれまで多くの患者さんの手術を担当してきましたが、皆さん口を揃えて「もっと早くやればよかった」とおっしゃいます。「旅行に行けた」「趣味のスポーツに戻れた」「歩きぶりがよくなったと褒められた」など、喜びの声がたくさん届いています。

私たち整形外科医は、痛みを和らげるだけでなく、患者さんの「したいことができる人生」を支える存在でありたいと考えています。膝の痛みにお悩みの方、どうか一人で抱え込まず、信頼できる専門医にご相談ください。