

# 整形外科外来だより

No 4 2005/11/01 けいゆう病院 整形外科 発行

## ◆看護師さんのメンバーが新しくなりました◆

10月から整形外科の看護師さんがまた入れ替わりました。川田さんが眼科から戻り、産婦人科から添田照子さんが来ました。また板谷さんが看護助手として加わってくれました。伊藤さん、川内野さんは移動になりましたが、高橋、長谷部ともども宜しくお願い致します。

## ◆膝の水はどうして貯まるの???◆

ヒトは進化の結果、二本足で直立歩行するようになりましたが、そのぶん股関節、膝関節、足関節には大きな負担がかかるようになりました。長い期間、膝関節への負担が大きくなるとその部位の軟骨に変性（へんせい：一種の老化現象）が生じ、徐々に軟骨が擦り切れてしまうことがあります。壊れる程度は個人差が大きいのですが、一般的には年齢と比例し、また女性に多いようです。女性に多い原因ははっきりしませんが、筋力の低下、肥満が関係すると考えられています。関節の構造から膝関節の内側に負担がかかりやすく、その結果内側の軟骨が磨り減ってしまいます。その磨り減った軟骨が関節の中に出てくると酵素を放出します。これが関節の中にある滑膜という組織と反応すると滑膜が炎症をおこして関節の中に滲出液を出すのが水がたまるしくみと考えられています。「抜くと癖になる」のではなくて、軟骨が壊れているから水が貯まるのです。軟骨が磨り減って、骨と骨の間隙が狭くなってしまい、骨と骨が接触するようになると次は骨の変形がおこって、ついには「ガニマタ」になります。さらに関節包（関節の袋）や靭帯などの軟部組織も肥厚し硬くなると関節全体が硬くなり、曲げ伸ばしが不自由になります。

関節変形の症状は、長時間歩いたときのだるさから始まり、動き始めるときに痛みがでてきます。つまり歩き出しに痛い。英語では starting pain といいます。動いているときは痛みが減ることもありますが動いたあとにまた痛みが生じます。特に階段の上り下りでは関節にかかる負担が大きく痛みがやすいです。不思議なことに上りよりも下りのほうが痛みます。駅のエスカレーターは上りばかりでなく、下りもあれば膝痛の患者さんには大変助かります。どなたか JR の社長さんに教えてあげてください。骨の変形や軟部組織の肥厚が進んで関節の動きが硬くなると膝をまっすぐに伸ばすことや正座がつかなくなっていきます。

こうなる前に膝の体操や注射をして治しましょう。膝が痛くて15分以上歩けなくなったら手術を勧めます。当院では森山先生が膝の専門家で、手術も大変上手です。お困りの方は是非受診してください。（文責 鎌田修博、森山一郎）