

整形外科外来だより

No 21 2011/06/01 けいゆう病院 整形外科 発行

◆ リウマチ外来のお知らせ

平成23年4月より当科でリウマチ外来（担当医師：川崎）を開始しました。第2・第4火曜日の午後2時からです。基本的には、予約制となっておりますので希望される患者様は整形外科外来受付に相談して下さい。

最近のリウマチに対する治療の進歩はめざましく、早い段階から比較的作用の強い抗リウマチ薬や生物学的製剤（炎症をおこす物質の働きを抑えて炎症をしずめる注射剤）を積極的に使用して、骨の破壊を防止することが可能となってきました。しかしながら新しい薬剤は効果が期待できる反面、感染症などの合併症のリスクも高く注意深く使用することが必要です。当科では定期的な外来受診により、合併症の早期発見につとめて、合併症に対しては内科医師と連携をとりながら対応させていただきます。

◆ 膝が痛い時は休むべき？

膝の痛みの原因にもよりますが、今回は変形性膝関節症に絞って考えてみます。変形性膝関節症は、加齢に伴い骨の表面にある軟骨が擦り減り、更には骨も変形してくることで、膝が痛く、歩くことや階段の昇り降りが不自由になる疾患です。症状の強さには波がありますが、変形が元通りに治ることはないため、完全に治すというよりはうまく付き合っていくという意識が必要です。しかし、不思議なことに変形が強くても日常生活の注意や運動療法だけで嘘のように楽になることもあります。

そこで痛い時に安静にするべきかという今回のテーマに戻ります。一般に安静にする必要はないといわれています。好きなことを我慢せず、できることは何でも積極的に行ないます。安静にしても骨の変形は治りません。長期間安静にすることで、下半身が弱くなることや体重が増加してしまうことの方が問題となります。屋外で歩行できる方は、自分のペースで1回に30分程度、1週間に3～5回のウォーキングを行ないます。歩行中に強い痛みを感じる場合は、歩く速度を落とし階段や坂道を避けるなどの工夫をしましょう。プールでの水中歩行も有効です。大事なことは無理のない範囲で継続することです。旅行など痛みが少しあっても続けられる間は我慢せずに続けましょう。

しかしながら痛みが悪化した際などは、短期間の安静が勧められる場合があります。痛みが強い際は医師に相談して下さい。

（文責 川崎俊樹）