

10月にはいりました。少しずつ寒くなりますので、体調管理にご留意ください。

～膝（ひざ）の痛み我慢していませんか？～



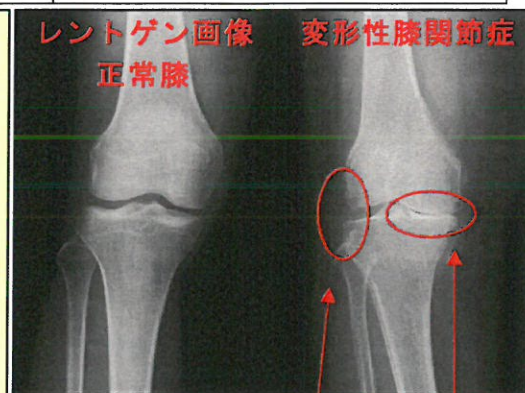
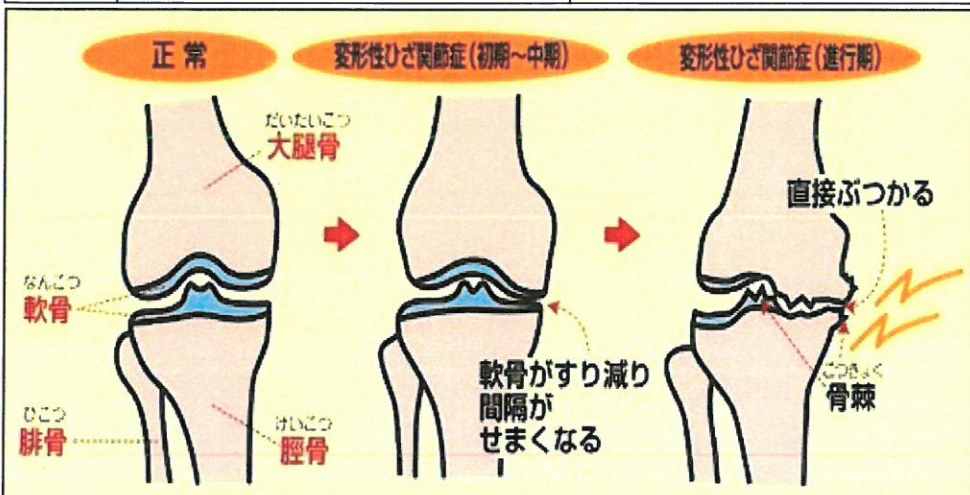
肩・腰・膝の痛み。加齢とともに多くの方が抱える悩みかと思えます。



今回は、膝の痛み（膝関節痛）についてですが、その中でも膝関節痛を生じる代表的な「**変形性膝関節症**」についてお話しします。変形性膝関節症は、加齢とともに膝の軟骨がすり減り、関節の変形が進行します。そして、炎症を起こし、痛みや水腫が生じる病気です。厚生労働省（平成28年厚生労働省国民生活基礎調査）では、自覚症状を有する患者数は約1,000万人、X線診断による潜在的患者数は約3,000万人と推定しています。加齢は一番の危険因子です。男女比は、50歳以降では、女性の方が男性よりも2倍ほど多く、60歳以上の女性は60%～80%の方が発症。肥満、筋力の低下、仕事や生活で膝への負担が大きい、遺伝などが関係した疾患です。進行すると、立ち座りや歩行などに影響が出て、転倒・骨折、寝たきり・要介護状態になる恐れがあります。

◎主な症状と治療方法について

	初期症状	中期症状	末期症状
症状	<ul style="list-style-type: none"> 膝に違和感を覚える 立ち上がりや歩き始めの時に痛い、しばらく休むと痛みがやわらぐ 	<ul style="list-style-type: none"> 歩くと常に痛い 膝の曲げ伸ばしがつらくなる 膝が腫れたり熱を持ったり水（関節液）がたまる 動作が不自由 	<ul style="list-style-type: none"> 痛みが強く日常生活が不自由 歩行困難 痛くて眠れない 膝の変形が目立つ
治療方法	保存療法 <ul style="list-style-type: none"> 消炎鎮痛薬 ヒアルロン酸関節内注射 膝サポーター、足底装具 リハビリテーション 	手術療法 <ul style="list-style-type: none"> 関節鏡視下手術 高位脛骨骨切り術 人工膝単顆置換術 	手術療法 <ul style="list-style-type: none"> <u>人工膝関節置換術</u>



レントゲン画像 正常膝
骨棘（こつきょく）と呼ばれる骨のトゲができています
変形性膝関節症
関節の隙間がつぶれて狭い

◎人工膝関節置換術の適応について

膝の痛みがあるからといって、最初から手術をすすめることはありません。また、レントゲン画像で変形が著しくても、痛みが少なく日常生活上、大きな支障を感じない場合も同様です。人工膝関節置換術の対象となるのは、保存療法で服薬や注射、リハビリテーションを行っても効果や改善が得られない場合、中期症状以上、高齢者（60歳以上が望ましい）、過去や現在に大きな病気を合併していないことなどです。手術については、年齢、仕事、日常生活状態、

痛みなどの症状など様々なことを考慮し、ご本人様と治療方法を選んでいきます。

◎人工膝関節置換術による効果

手術によって得られるものは、*痛みが軽くなる(ゼロにはなりません)*変形(O脚、X脚)の矯正*膝の曲げ伸ばしの改善*歩行、階段昇降、日常生活が楽になる*衝撃の少ない運動が出来るなどです。膝の痛みで動くことが億劫とか、やりたいことも我慢する生活を送るよりも、笑顔でいきいきと、楽しい生活を送ってほしいと思います。



当院の入院リハビリテーションは、午前・午後に行います。膝の曲げ伸ばしの関節可動域訓練、筋力強化訓練、立ち上がり、歩行訓練や階段昇降、日常生活動作指導自主運動指導などを行って

いきます。また、退院前にご自宅に訪問し、実際の動作確認や手すり設置などの環境整備の提案などを行います。退院後は外来にてリハビリテーションを継続します。入院中は毎日リハビリテーションを行うことで、身体機能などは改善しますが、自宅に帰ると意識して運動を行わなければ身体機能の低下を招く恐れがありますので、リハビリテーションを継続する必要があります。退院後の診察は定期的に受診していただき、経過を見ていきます。レントゲン検査にて人工関節の状態確認、身体の状態や日常生活の過ごし方などを確認します。

自分以外のひとにはわかってもらえない痛み、ストレスも大きくなりますが、年齢のせいだからと放っておくと悪化するだけです。誰しも手術は嫌なものです。膝の痛み、悩みについて、保存療法・手術療法などを一緒に解決していきましょう。

10月・11月の日程について

外来診療について

10月30日(土)	臨時休業(職員研修のため)
11月3日(水) 文化の日	休診
11月23日(火) 勤労感謝の日	

通所リハビリテーションについて

10月30日(土)	臨時休業(職員研修のため)
11月3日(水) 文化の日	デイケア実施 ミニデイお休み
11月23日(火) 勤労感謝の日	

ご不明な点はお気軽におたずねください
ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

光洋いきいき新聞 第46号(秋号)でした。次号は12月(第47号年末号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問ください。当院は開院9周年を迎えました。皆さまが、住み慣れたところで、安全・安心に、健康で、いきいきとした生活が送れるよう、私たちはこれからも、心のかよった医療・介護の提供を心がけ、地域の皆様の健康増進に貢献します。

今は出来なくても、必ず出来る時がきます。“祈り”コロナ収束・終息(H) R3.10.1

