

口で訴える音や、腰の筋肉が硬くなるなど腰痛を訴える人が多いです。

## 第36回 市民医学講座



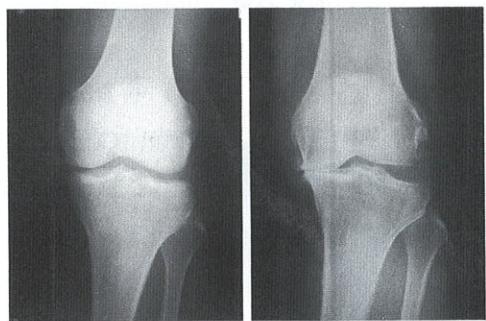
# 「腰痛と膝痛で悩んでいる方へ」 ～膝と腰の病気について～

早坂整形外科 院長 早坂 弘司

### 1. 変形性膝関節症

- ・中年以降に発症することが多い
- ・痛みの特徴
  - ①正座をすると痛いあるいはできない
  - ②正座から立ち上がる時の痛み
  - ③膝の腫れ
  - ④階段の昇り降りがつらい
  - ⑤曲げ伸ばしでゴリゴリした音がする

#### ◇原因

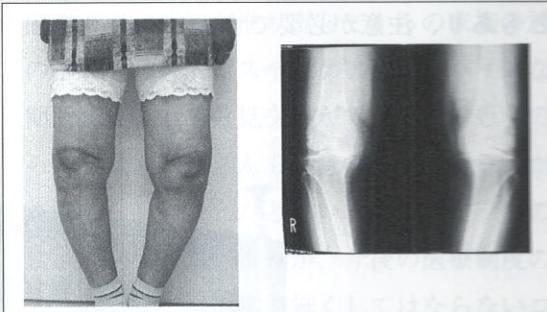


- ・しゃがみ仕事が多い職業（特に農作業）
  - ・肥満、急激な体重増加
  - ・立ち仕事、歩くことが多い人
  - ・筋力の低下（長期入院後）
- ◇症状は？
- ・膝痛（特に膝の内側と裏側）
  - ・膝に水がたまる

- ・O脚になる（ガニ股）

#### ◇膝に溜まった水は抜いていいの？

- ・積極的に抜く必要はありません。炎症が収まれば自然に吸収されます
- ・膝を曲げて張りがある場合は抜くことを勧めます
- ・ヒアルロン酸を膝に入れる場合は薬が薄まらないように抜く必要があります
- ・「水を抜いたら痺になる」はうそ！



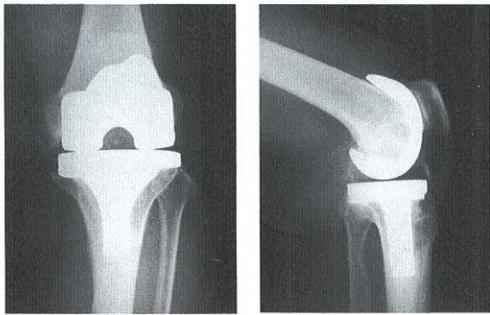
#### ◇生活上の注意

- ・基本は太らないこと
- ・症状増悪のきっかけは「草むしり」と「山歩き」と「正座」
- ・和式の生活よりも洋式の生活様式へ
- ・散歩などの長歩きは控える
- ・筋力トレーニングを日課にする

## 〈大腿四頭筋訓練〉



## 〈人工関節置換術〉



\*たまに、こういう患者さんを診ます

- ・最近、膝が痛くなってきたな  
↓
- ・そういえば少し太ったな?  
↓
- ・よし!痩せる為に毎朝散歩することにしよう!  
↓
- ・全然膝の痛みが治まらない。それどころか前  
より痛くなってきたような気がする

体重を減らすことは、確かに重要です  
しかし  
まず、筋力トレーニングです！  
膝の痛みが治まったら  
歩くようにしましょう

## ◇病院での治療

- ・リハビリテーション
- 筋力トレーニング 温熱療法
- ・薬物療法
- ・関節内注射  
ヒアルロン酸 (+痛み止め)
- ・手術療法

## 2. 腰痛を引き起こす疾患

- ・変形性腰椎症
- ・筋・筋膜性腰痛
- ・腰椎椎間板症
- ・腰椎分離症
- ・腰椎すべり症 など

## ◇変形性脊椎症

- ・60歳以上の人多い
- ・普段から力仕事、かがみ仕事に従事している  
人に多い
- ・しだいに腰が曲がってきます
- ・腰痛がひどくなっても手術に至ることはあり  
ません

〈正常例と腰曲がり〉



◇腰椎椎間板症

- ・若年から中年に多い腰痛です
- ・椎間板が変性して潰れてきます
- ・比較的短期間で症状は改善することが多い
- ・潰れた椎間板が元に戻ることはできません



正常例



椎間板症

◇坐骨神経痛とは？

- ・病名ではありません。痛みの名称です
- ・腰骨の中にある神経が圧迫されることにより痛みが生じます

◇坐骨神経痛を引き起こす疾患

- ・腰椎椎間板ヘルニア
- ・腰部脊柱管狭窄症
- ・腰椎すべり症
- ・脊髄腫瘍 など

◇腰椎椎間板ヘルニア

- ・老人よりも若年成人～中年者に多い
- ・症状は主に、坐骨神経痛です
- ・つぶれた椎間板が後方に飛び出し、神経を圧迫

迫することによって発症します

・多くは自然に治る病気です

「MRI写真」



◇治 療

- ・自然に治ることが多い病気なので基本的に痛み止めくらいでよい
- ・症状の強い患者さんには、リハビリテーション、ブロック療法で対処する
- ・保存療法で治らない患者さん、麻痺の強い患者さんは手術になります

◇腰部脊柱管狭窄症

・原因は？

加齢による腰椎の変形です

・特徴は？

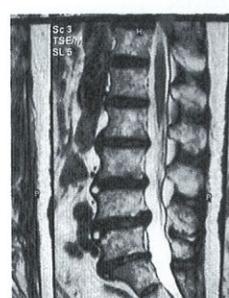
長時間歩けなくなる

長い時間立っていられなくなる

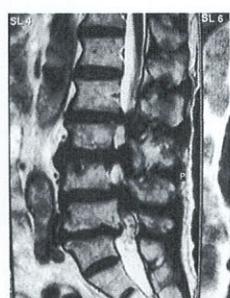
年をとるほど症状はひどくなる

手術的治療になることが多い病気です

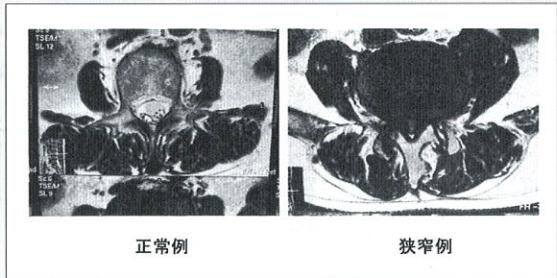
「正常例との比較」



正常例



狭窄例

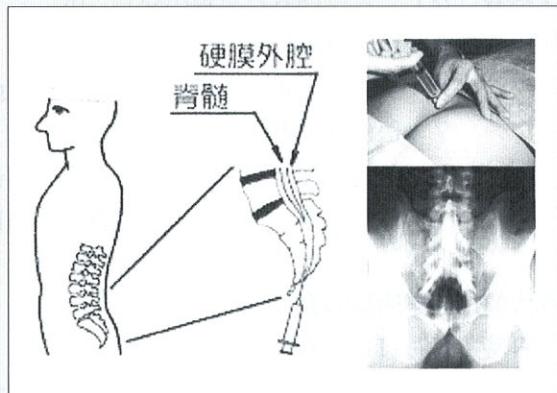


### ◇腰椎すべり症

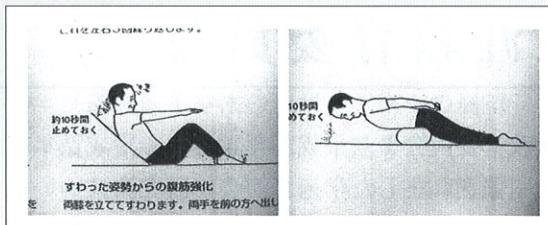
- ・腰の骨がずれた状態です
- ・ずれた骨の角が神経にあたって足が痛くなります
- ・自然に治る病気ではありません
- ・症状がひどくなれば手術です

### ◇治療

- ・お薬とリハビリテーションが基本です
  - ・点滴（神経の血行を改善する）
  - ・ブロック注射
  - ・手術的治療
- 「仙骨硬膜外ブロック」



### 〈腹筋・背筋の訓練〉



### 〈まとめ〉

- ・膝痛、腰痛は日常的に誰でも経験する痛みです
- ・専門の病院を受診し、正確に診断してもらいましょう
- ・痛いからすぐ注射、手術というわけではありません。それぞれの患者さんにあった治療法をお勧めします
- ・整形外科医は皆さん安心して治療できる場所を用意してお待ちしております