

視聴無料

お申し込みが
必要です

—ひざ専門医がお答えします!—

どうして私のひざは痛いのか?

スマホやパソコンを使って、ご都合の良い日、時間に繰り返し視聴できます

配信期間

8月7日(土) ~ 8月31日(火)

一人一人違う!ひざ痛に悩むあなたのための勉強会

ひざ痛の原因となる変形性ひざ関節症は前期、早期、中期、末期の4段階あることをご存知ですか?そのきっかけも加齢だけでなく、腰や股関節の影響、歩き方など様々です。ステージごとに病態や治療法は大きく異なり、当院は4種類の手術法を提供します。オーダーメイドの治療で一緒に解決して明るい生活を目指しましょう。

春秋会 城山病院 整形外科 副部長 村上友彦 先生



やってみよう!姿勢チェックとひざの運動

姿勢動作の特徴は人それぞれ違いますが、自分の姿勢はどうなっているのか知っていますか?ひざの痛みはひざだけの問題ではなく姿勢も大きく影響します。今回の健康講座は姿勢をチェックし、簡単にできるひざの運動を行います。みんな一緒に楽しく運動しましょう。

春秋会 城山病院 リハビリテーション科 主任
羽曳野市理学療法士会 会長 高見武志 先生



お申し込みと受講までの流れ

- ①大阪よみうり文化センターホームページから受講をお申し込みください。
お電話などでの申し込みはできません。

大阪よみうり文化センターホームページ

<https://www.oybc.co.jp/>

- ②お申し込みが完了した方に動画のURLを記載した自動返信メールが届きます。
8月7日(土)~8月31日(火)の間に、メールに記載のURLをクリックしてご受講ください。
期間内は繰り返しご覧いただけます。お申し込みを完了後、24時間以内に自動返信メールが届かない方は、お問い合わせください。

※講座に関するご連絡はすべてメールでの送付となります。パソコンから送られるメールを受信拒否に設定されている方は「online_l@oybc.co.jp」から届くメールが受け取れるように設定を変更していただきますようお願い致します。

※お客様のネット環境による不具合やその他アプリの障害が起きた場合には、当社は責任を負いかねます。
※第三者との講座URLの共有や貸与、SNSを含む他の媒体への転載は著作権の侵害になりますので、固くお断りいたします。

スマホや
タブレット

自宅の
パソコンで

かんたんに
受講
できます



お問い合わせ TEL:06-6361-3325 (受付時間=平日10:00~17:00)

お客様の個人情報は、個人情報保護法及び大阪読売サービス㈱の個人情報取り扱い方針に基づき厳重に管理し、適正に取り扱います。詳しい内容については大阪よみうり文化センターのホームページをご覧ください。

大阪よみうり文化センター

—ひざ専門医がお答えします!—

あなたの膝関節について知ってみよう!



8月7日から配信開始のオンライン健康講座「どうして私のひざは痛いのか?—ひざ専門医がお答えします!—」に先立ち、演者の先生の考え方やリハビリ、手術などの病院の取り組みについてお話を伺いました。

あの人と私のひざ痛は同じなの?

ひざが痛くなり、病院にいらっしやる方は学生さんから高齢の方まで幅広く、はっきりとした痛くなつたきっかけがある急性発症の方や数ヶ月または数年かけてだんだんと痛くなつてきた慢性発症の方と様々です。家族や知人と互いに「私も最近ひざ痛い。運動できなくなつてきたの。」とお話しされることもあるかと思ひます。また、当院を受診された患者さまの中には、以前に違う病院で「加齢性のもので。軟骨がなくなつてますね。」と言われましてとおっしゃる方が少なくありません。そもそもひざが痛みは皆同じなのでしょうか。答えはノーです。



村上友彦先生

ひざ関節を知ろう

膝関節は太もも(大腿骨)と、すね(脛骨)、お皿(膝蓋骨)で構成されていて、内側と外側側副韧带、前・後十字韧带が関節を支えて動きを制御、半月板と軟骨のようにクッションの役割をする組織があります。

【膝関節の構造】

膝関節は太もも(大腿骨)と、すね(脛骨)、お皿(膝蓋骨)で構成されていて、内側と外側側副韧带、前・後十字韧带が関節を支えて動きを制御、半月板と軟骨のようにクッションの役割をする組織があります。

【膝関節の疾患】

主な疾患として若年から壮年期までは、半月板損傷、骨折や靭帯断裂があります。また壮年期から高齢者には変形性ひざ関節症が多いです。この要因としては、半月板や靭帯の損傷によるものや、経年的に徐々に半月板や軟骨の弾性が失われ傷んでいくものがあります。

同じ変形でも関節軟骨がすり減っていく部分によって、0脚による内側の痛み、X脚による外側の痛み、お皿と太腿の変形(膝蓋大腿関節症)による前方の痛みに分けられます。

急な痛みとしては膝関節骨壊死に加え痛風や偽痛風といった結晶性関節炎や最近感染による化膿性関節炎などがあり、関節リウマチによる痛みの場合もあります。

【膝関節の診察、検査】

一番大事な事は話を聞く(問診)で、これにより概ね診断できます。次に診察では痛みの部位(内側、外側、前方、裏側)の確認やどうすると痛みが誘発されるか(膝を捻る、お皿を動かす等)を確認します。

検査はまずはレントゲンですが、膝は撮影を立ってするか寝てするかで結果が大きく異なります。また膝は隣の関節である股関節と足首にお互いを与えているため、これらの状況確認も含めて下肢全長撮影を行います。次にMRIで軟骨残存の程度や半月板及び靭帯損傷の把握、関節液(いわゆる水)が溜まっているかなどを確認します。痛みが強い方で骨壊死が併発している際にも有用な検査です。骨の変形の把握にはCTが有用です。

【膝関節の治療法】

半月板損傷や靭帯断裂では関節鏡カメラを用いて、半月板修復や靭帯再建術を行います。これらは軟部組織の安定性を再獲得し、今の症状の改善だけでなく、将来の変形への進行を予防するのが目的です。

変形性ひざ関節症では飲み薬のほか、ヒアルロン酸注射、膝周囲筋力訓練、サポーターや足底板(中敷き)などの装具療法といった方法による保存療法をまず行います。それでも痛みが改善せず、日常生活に支障があれば手術が選択肢になります。

【変形性ひざ関節の手術方法】

変形性ひざ関節症は前期、中期、末期の4段階あることをご存知ですか? ステージごとに治療法は異なり、当院の手術は関西随一の選択肢の多さからオーダーメイドの治療と考えております。いくつか紹介いたします。

① 骨切り術

0脚で内側だけ傷んでいる場合、その負担を取るために脛骨を切る高位脛骨骨切り術、また脛骨側にも大腿骨側にも変形の原因がある場合、両方を組み合わせて変形を矯正して正常膝に近づけて症状の改善を図ります。癒合するまで時間がかかりますが、ご自身の膝をずっと使っていたただけるので、手術後の可動域も良好で正座もでき、仕事、スポーツ、旅行にも復帰することが期待できます。

② 人工膝関節部分置換術

膝関節の内側または外側の片側だけ悪い方に付いていきます。部分置換術は専門性の高い手術ですが、身体への負担が小さいため復帰も早く、90歳の方に行うことや両ひざ同時に行うことも多く、適応を選べば大変よい手術です。当院ではコンピューター支援による術中ナビゲーションシステムを用いて、計画通りの再現性の高い手術をおこなっています。

③ 人工膝関節全置換術

重度の変形や可動域制限のある場合、骨粗鬆症で骨癒合の見込みの薄い方が適応となります。術後屈曲130度程度の制限は生じるものの、術後早期に疼痛が軽減して日常生活動作が大きく改善します。

【当院の特徴】

当院は脳神経外科や心臓血管外科など高度な手術も行っており、他科の優れた先生方と連携が取れますので、基礎疾患をお持ちの方も安心して手術を受けられる環境が整っています。また回復期リハビリテーション病棟を併設して、急性期病棟の約3倍のリハビリテーション時間を取ることができます。可動域や歩容の早期改善を図れること

で、患者さんは早期回復を実感でき、退院後の日常生活復帰のモチベーション向上につながることを期待しています。



高見 武志先生

【伝えたいこと】

痛くなつてから受診される方が多いのですが、痛いといふことは変形が始まっていることが多いのです。例えば動作が制限されることで仕事やスポーツがやりにくくなった、身近な人から歩き方がおかしいと指摘された、痛みがなくても違和感がでた時点で来院いただければご相談に乗り、未然に進行を抑えることは十分に可能だと思います。オーダーメイドの治療で一緒に解決して明るく生活を目指しましょう。