

エビフリモちゃんの「医療現場へ突撃インタビュー」

みどり市民病院 整形外科医の
小林 真先生に聞きました!!

変形のはじまり?

膝半月板損傷のはなし

名古屋市立大学医学部附属
みどり市民病院
整形外科 准教授

小林 真

[こばやし まこと]

2001年名古屋市立大学医学部
卒業、博士(医学)、整形外科専
門医、専門は膝関節全般(人工
関節、関節鏡手術、骨切り手術)

はじめに

運動した後や、ちょっとした動作で膝が痛くなったこと、膝の中で何かが引っかかるようなことを感じたことはありませんか? その症状、もしかしたら半月板損傷のサインかもしれません。半月板って何?と思われる方も多いと思います。今回は半月板の損傷について解説します。

半月板ってなんだろう?

半月板は膝関節の中にあり、三日月のような形をした軟骨です。内側と外側に1つずつあり、丸い大腿骨と平らな脛骨の間に埋めるドーナツ型のクッションのような役割をしています(図1)。この半月板が骨の表面にあるデリケートな軟骨を守っています。例えるならば、壊れやすい水晶玉を置いておく立派な座布団のようなものです(図2)。

左膝を正面から見たところ



図1

図2

半月板の損傷

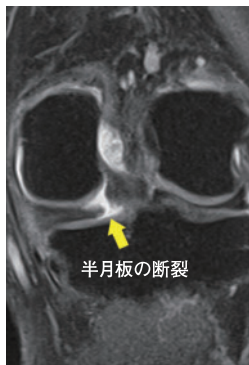
この重要な役割をしている半月板も、ケガなどにより切れてしまうことがあります。また、加齢により古くなってちぎれてしまうこともあります。これは50歳くらいから多く見られます。そしてその半月板の損傷が膝軟骨のすり減りや変形性膝関節症の原因となることも分かっています。半月板は、レントゲンにはうつらないため、損傷が見逃されてしまうことも多いのです。では、どうしたらよいのでしょうか。

半月板損傷を疑う特徴的な症状と診断

半月板損傷には特徴的な症状がいくつかあります。それを知って損傷を疑うことが大切です。

1. 膝の中の引っかかり感
2. 体重をかけた時の膝の痛み
3. 膝に水が溜まる

このような症状が出たら、整形外科に受診してMRI検査で半月板の損傷を確認してもらうのが良いでしょう。はっきりしない場合は膝関節の専門家に相談しましょう。



主な治療法

1. 保存治療 ヒアルロン酸注射、リハビリ、インソールなど。3ヵ月程度を目安に頑張ります。症状を治す治療です。
2. 関節鏡手術(図3) 内視鏡を使って膝関節の中を直接のぞき、半月板を治療します。小さな傷で行う手術です。

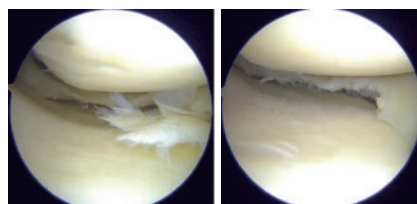


図3

④半月板切除後
⑤切れて引っかかる半月板

3. 膝周囲骨切り術(図4) 関節温存手術です。下肢のアライメントを整え、負担のかかる部位をずらすことで、半月板クッションが悪化した膝を長持ちさせます。関節鏡手術との併用もあります。

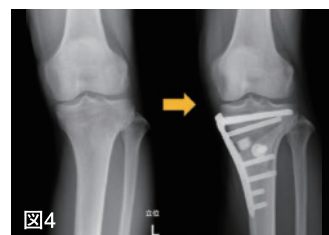


図4

O脚を膝の下で矯正骨切りし、軽いX脚にします

日常生活での予防

日々大きなストレスにさらされている半月板のストレスを軽くしてあげることが大切です。

1. 体重のコントロール
2. 正座、しゃがみ仕事の回避 膝を深く曲げると半月板の後ろ側に大きな負担がかかります
3. 太ももの筋力強化 筋肉が衰えると膝が不安定になり痛みが出やすくなります

おわりに

寿命が長くなった現代では、半月板損傷は避けて通れない病態です。しかし、正しい知識を持って日頃から予防することで、膝、半月板を長持ちさせる方法はあります。それでもおかしいと思った時には、完全な変形にいたる前に、早めに専門医へ相談しましょう。

Information

予防医学が紡ぐ
幸せな健康未来
～みどり市民病院の挑戦～

人生100年時代、自分自身はもちろん、大切な家族の健康を守る予防医療。大切な人の【小さな異変に気付く】【ちょっと生活習慣を見直す】きっかけを見つけてみませんか。

