

“緑市民病院のエキスパートたち”

整形外科担当医表						
	月	火	水	木	金	土
第1	服部	服部	深谷	金子	深谷	
第2	榮枝		榮枝	服部	服部/榮枝 ※不定期	

DR.Hideaki Fukaya

# 膝や股関節 などの痛み にお悩みの方へ。

軟骨は、全て無くなったら取り戻せない！？

膝や股関節の健康は、生き生きと暮らしていくための生命線！

緑市民病院 整形外科 副部長 深谷 英昭

# 膝や股関節などの痛みにお悩みの方へ。

膝や股関節の痛みは、いつの時代も中高年みなさまの悩みですが、「歳だから…」とか、「安静にしていれば治るよ…」なんてお考えの方も多いのではないのでしょうか？  
しかし動かずに放置することで、症状を悪化させる可能性が広がることをご存知ですか？  
そこで今回は、下肢疾患のエキスパートである深谷 英昭医師の紹介とともに、長く生き生きと暮らすための治療方法などを伺いました。

緑市民病院 整形外科 副部長

深谷 英昭 (ふかや ひであき)

平成16年、北海道大学医学部を卒業後、北海道大学 整形外科へ入局。  
下肢疾患を専門とする医師として北海道大学病院、製鉄記念室蘭病院などで勤務し、経験を積み重ねる。  
平成30年4月、故郷である愛知県に転居したタイミングで緑市民病院へ転職。  
現在は整形外科の副部長として、専門性を追究しながら、患者様に寄り添い続ける。

## 主な資格

日本整形外科学会専門医、  
リハビリテーション認定医

## 所属学会

人工関節学会、日本股関節学会、  
足の外科学会、日本整形外科学会、  
JOSKAS (日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会)

## 1. 膝関節と股関節について

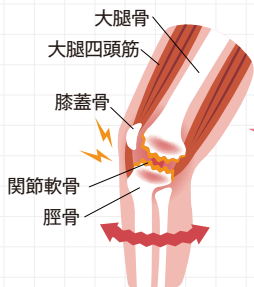
### 膝の関節の痛みの悪化には、どんな原因がありますか？

中高年に起こる膝の痛みのほとんどが変形性膝関節症によるもので、当院での診察にいらっしゃる中高年の患者様も他ではありません。  
骨格の作りや膝の軟骨成分は「コラーゲン」で、ご存知の方も多いかと思いますが、しかしこのコラーゲンに含まれる水分は、加齢とともに徐々に失われていくもの。そうすると軟骨に弾力が失われ衝撃を吸収しづらくなり、ちょっとした刺激で部分的な損傷が起こるなど、膝の関節自体が傷付いていくのです。こうした悪循環を経て、「変形性膝関節症」となるケースが多いと言えます。

### 変形性膝関節症は全ての人がかかる疾患なのですか？

もちろん全ての人変形性膝関節症になるわけではありません。その“違い”を三つの原因に分けて申し上げます。

一つ目は、膝や骨格の作り、軟骨成分であるコラーゲンの質など、先天的な体の作りが原因となるもの。二つ目は、以前に軟骨や半月板、膝の靭帯など、何かしらのケガが原因となるもの。三つ目は、例えば農作業をはじめとする、屈伸が必要な仕事に従事されてきた方や、和式の生活を続けてきた方など、長年にわたり膝に負担をかける動作を続けたことが原因となるもの。などが挙げられます。歩くだけでも体重の3~4倍の力が膝に加わるといわれていますので、これまでどのくらい膝に負担をかけてきたかといった生活環境にも大きく左右されるのです。



長年にわたる膝への負担、加齢による筋力の低下、体重の増加などにより、関節軟骨がすり減っていきます。  
大腿骨と脛骨が、直接ぶつかり合うことで痛みが発生します。

### 一方で、変形性股関節症を引き起こす原因はいかがですか？

股関節も膝関節と同じように、関節にかかる荷重によって軟骨が摩耗し痛みが出てくる病状です。しかし、日本の特に女性は、もともと骨盤側の関節のかぶりが浅い「臼蓋形成不全」の方が多く、そのことも病状が出る原因の一つとして挙げられています。一方で男性は、股関節がかぶり過ぎていることが多く、インピンジメント(衝突)といって、骨と骨がぶつかり関節が傷んでくる症状もみられます。膝も股関節も、もちろんその他の関節も、一度傷ついたら決して治りません。「加齢だから…」など、自己判断により治療の相談をせず、これまでと同じような生活を続け、無意識の間に負担をかけ続けると、傷ついた箇所からどんどん壊れていきます。それが、膝関節・股関節における疾患の恐ろしさなのです。

### 変形性股関節症を起こす原因はいかがですか？

私は、診察室に入ってくる時から患者様の歩き方を観察しています。なぜかと言うと、足を引きずり、レントゲンでも関節が変形していることが確認できるのに、「痛くない」とおっしゃる方がいるから。痛くならない理由は「痛くならないよう、無意識に関節を使わずに動いているから」に他なりません。だからこそ患者様の歩き方を観察した上で話をしっかり伺い、痛みの原因を探ります。①最初に痛みが出たのはいつ？②どんな時？③日常生活ではどんな時に痛い？などが主な質問です。その際に患者様の関節に触れ、これまで自分が蓄積してきた症状などの様々な情報や知識を活かし、患者様の状態を正しく知ること。それが関節専門医の最初の仕事となります。膝、股関節ともに、初期段階の変形であれば、消炎鎮痛剤で痛みを軽減した上でトレーニングとストレッチ行ない、関節周りを支える筋力をつける方法が有効です。軟骨がまだ残っていれば、ヒアルロン酸の注射も効果があると思いますが、全く軟骨が無いのであれば、注射の効果はほとんどありません。「注射して1日~2日後には効き目が無くなる」、「月に1、2回の注射を5回続けても効果が無い」といった場合は、あまり有効ではありません。このように様々な治療法を組み合わせることがありますが、残念ながら壊れた関節は治らないため、最終的には手術を勧めることもあります。また、早期に「人工関節」にすることも、生き生きと長く暮らしていくための、一つの手段となるでしょう。

## 2. 手術について

### どんな手術を行ないますか？

膝関節の場合、傷んだ膝関節の表面を削り、悪くなった箇所を切り取った上で、金属やセラミック、ポリエチレンといった素材の人工関節と取り換える「人工膝関節置換術」を行ないます。細かく言うと、膝関節の表面全てを取り換える全置換術と、内側の傷ついた部分だけを取り換える部分置換術があります。股関節の場合は、痛んだ大腿骨頭を取り除き、骨盤側の受け皿となる骨の表面を綺麗に削って、人工のものに置き換えます。この手術では、レントゲンには映らない筋や靭帯などの状態を正しく確認することが重要で、CTやMRIの画像を事前に確認するだけでなく、実際に触った感覚や手術中の手ごたえを重視することが大切だと考えています。なぜなら、人工関節を最適な位置に設置するためには、骨をどこまで切り、どのように靭帯のバランスを整えるかなど、経験による判断が求められることが多いからです。また人工関節には、素材や大きさなど種類が多岐にわたるため、患者さまの状態によって手術の方法を考えるなど、一人ひとりにとって適正な選択をすることを心がけています。

### 関節の手術をすると、動きがしづらくなるイメージがありますが、患者側にとって重要なことは何ですか？

従来の人工膝関節置換術では、膝にある前・後の十字靭帯を全て取り除く方法が採用されていました。しかしこの方法の場合、膝を曲げた時に不安定になるため、階段の上り下りや椅子から立ち上がる際に力が必要になることが確認されていました。しかし最近では、靭帯の損傷が少ない方が対象にはなりますが、前・後の十字靭帯を残す方法で手術を行うケースも増えました。自分の靭帯をできるだけ残すことができれば、手術後にも膝の安定感が保たれるだけでなく、より自然な動きができるからです。

年齢は関係ありませんし、例え70歳でも損傷が少ない靭帯が残っていれば、できるだけそれを残す人工膝関節置換術を選択します。しかし、例えば数年手術を先延ばしにしてしまうと、すでに靭帯が大きく損傷し、靭帯を残す手術が行えない可能性も大いにあります。人工関節置換術で重要なのは「手術を行なうタイミング」です。若い時に手術を受けている場合は、一生のうちにもう一度入れ替える必要があるかもしれませんが、ほとんどの方は、70歳くらいで手術をすれば一生持つと思われる。



でトイレに行きたい」など、一人ひとりが持つ望みを叶えるのが、人工膝関節と人工股関節だと考えます。全身状態が良好ではない高齢者や、持病をお持ちの方でも、当院なら麻酔科や内科の先生がおり、その先生方と相談しながら安全に手術を行なうことができます。左右両足の膝や股関節の状態によっては、両足同時に手術を行なうケースも増えていますが、それでも2時間程度で手術は終わりますし、手術後の回復やリハビリテーションにかかる時間も、片足の場合と比べてそれほど変わらないんです。

## 3. 手術後について

### 手術後からリハビリ、退院後までのプロセスを教えてください。

人工膝関節置換術は、全身麻酔または下半身麻酔で行ないます。手術後、現在では「翌日から動く」のが一般的になりました。ベッドから車椅子に乗りかえ、まずは立ち上がり、1週間もすれば自分の足でゆっくり歩けるようになるでしょう。手術前に歩いていた方の大半は、3週間程度で退院します。ただ、退院したら終わりではなく、人工膝関節に慣れるまでには時間が必要です。体のメンテナンスも重要です。定期的を受診するのはもちろん、ストレッチやマッサージも忘れずに続けていきましょう。

### 禁止している動作や、注意が必要なことは何ですか？

高い所から飛び降りるなどの関節に強い衝撃がかかることは避けてください。また「転ばない」ことも大切で、高齢者に対する注意と同様です。普段の生活では、人工関節を長持ちさせるための動作の制限はありませんので、治療の際に個々に説明したことを守っていただければ大丈夫です。人工関節が自分の体に馴染むまでは、退院後1~2カ月です。その間は特別な動作をせずに、普通に日常生活を送ることを心がけてください。3カ月後にはしっかりと馴染みますので、どんな動きも心配ないでしょう。人工膝関節や人工股関節にすると、歩き方が変わるだけでなく、背筋が伸び、見た目から「元気で若々しく」なります。最初に外来で会った時は、まるで別人に！そんな方を、私はたくさん見てきましたね。

### 変形性膝関節症 stage4 人工膝関節置換術

手術前



手術後



### これらの手術で目指す、深谷先生の「理想」を教えてください。

膝・股関節ともに、人工関節置換術は「何歳だから必要」といった年齢による区別はありません。人工関節にすることでどんな効果を期待しているのか、手術を受ける体力があるのかどうかが基準となります。膝や股関節が痛いために、思うように動けず、我慢しながら暮らしている方が、人工関節にした後「旅行に行きたい」、「自分の足で家の中を歩き、自分

深谷先生より  
メッセージ

やりたいことを諦めないで！  
専門医に何でも話そう！



変形性膝関節症も、変形性股関節症も「歳だから仕方ない」と、決して諦めないでください。やりたいことを我慢して家から外出しないでいると、いつか心身ともに健康が損なわれてきます。

近年ではインターネットの普及により、情報を取得しやすくなりましたが、自己判断で間違った解釈と対応をしてしまう方が増えたように思います。

まず、話をしっかり聞いてくれる関節の専門医、経験豊富な整形外科医を見つけ、どんなに小さなことでも相談してください。そして、適正な治療方法を見つけていきましょう！

# 病院概要

- 開設者 ■ 名古屋市  
指定管理者 ■ 医療法人純正会  
名称 ■ 名古屋市立緑市民病院  
所在地 ■ 〒458-0037  
名古屋市緑区潮見が丘1丁目77番地  
連絡先 ■ TEL.052-892-1331 (代表)  
FAX.052-892-6975  
院長 ■ 山本 憲一  
診療科目 ■ 内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、  
糖尿病内科、外科、消化器外科、乳腺・内分泌外科、  
脳神経外科、整形外科、小児科、皮膚科、泌尿器科、  
婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、  
リハビリテーション科、放射線科、病理診断科、  
救急科、麻酔科 (21科)  
病床数 ■ 許可病床：300床  
稼働病床：205床 (一般病床：100床 地域包括ケア病床：105床)



## 健診のご案内

当院では、MRIをはじめとし、CTやマンモグラフィなどの充実した検査機器を取り揃えております。経験豊富な医師、スタッフが対応し、受診者様の健康維持・管理のお手伝いや、生活習慣病をはじめとする病気の早期発見に努めます。

### 特定健康診査

名古屋市交付の「特定健康診査受診券」をお持ちの方は無料で実施できる健康診断です。



### がん検診 (名古屋市委託検診)

名古屋市では、がんの早期発見・早期治療を目的として勤め先などでがん検診を受診する機会のない市民を対象に、6種類のがん検診をワンコイン500円で実施しています。

500

### 生活習慣病予防健診

「全国健康保険協会 (協会けんぽ)」に加入している方が対象の健康診断です。



### 一般健診

労働安全衛生法に基づく就職時の健診、毎年の定期健診などを受診されたい方が対象の健康診断です。



### 人間ドック

がんなどの病気の早期発見や生活習慣病の予防・改善を目的としています。



### 脳ドック

脳血管疾患をはじめとした脳疾患リスクの早期発見を主な目的としています。



お問い合わせは  
こちらまで

TEL. 052-892-1331 (代表)  
<https://www.med-junseikai.or.jp/midori/>

QRコードを読み込むと  
ホームページに  
アクセスできます!

