



〒861-8035
熊本市東区御領2丁目19-15
TEL:096-388-1577
FAX:096-388-1578

三
本
の
柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

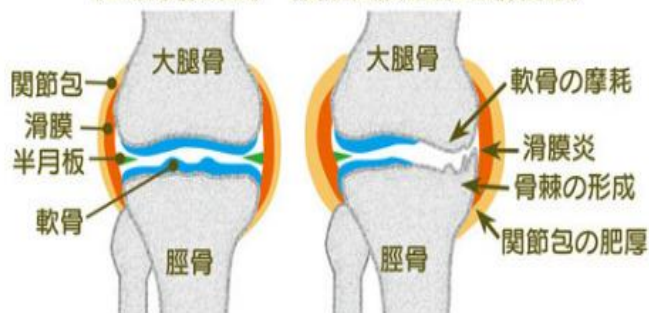
運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

変形性膝関節症とは？

変形性膝関節症（以下：膝 OA）とは、膝の軟骨が加齢や筋肉量の低下によりすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「膝の変形」が起こる病気のことです。

膝 OA の男女比は 1：4 で女性に多くみられます。原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や遺伝子も関係しています。また、骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎の後遺症として発症することもあります。

《正常な膝関節》 《変形性膝関節症の膝関節》



（初期症状） 立ち上がりや、歩き始めなどの動きははじめに痛みが現れます。

（進行期症状） 階段の昇り降りや正座が困難になり、膝の曲げ伸ばしも辛くなるなど膝関節の動きが制限されます。

（末期症状） 曲げ伸ばしの制限が強くなったり、荷重時の痛みが強くなって歩行が困難になり日常生活にも支障を来すようになります。

治療方法は**保存療法**と**手術療法**に分けられます。まず取り組むのが**保存療法**です。

保存療法では、「運動療法」「物理療法」「薬物療法」「装具療法」などを行いながら痛みを改善していきます。この中の運動療法では、リハビリテーションにより下肢の筋力を向上させ、疼痛の緩和、減量や動作改

善により症状の進行を遅らせます。また、生活環境の改善も同時に行い膝関節に負担のかからない生活動作の指導、肥満などが大きな原因となるため食事や運動習慣についても指導します。

症状が進行した末期の状態では、**保存療法**では改善しない場合、個人に適した**手術療法**が行われます。

病気の進行状況によって、治療の選択肢が左右されます。進行するほど治療の選択肢が限られていく可能性があるため、できるだけ早く検査を受けて、治療を始めましょう！！

症状が重症化しないために、クリニックで行う運動療法と並行して、普段の生活を見直し工夫することが大切です。そこで、自宅で簡単にできる体操を4つ紹介します。

当院で指導する運動

太ももの前の筋肉を鍛える・その1

- ① いすに座る
- ② 片方の足を水平に伸ばす
- ③ そのまま5～10秒止めて、下ろす



太ももの前の筋肉を鍛える・その2

- ① 足を伸ばして寝る
- ② 膝の下に置いたタオルや枕を押す
- ③ そのまま5～10秒止めて、力を抜く



太ももの外側の筋肉を鍛える

- ① 横向きに寝る
- ② 上の足を伸ばしたまま、股を開くようにゆっくり上げる
- ③ そのまま5秒止めて、ゆっくり下ろす



膝の曲げ伸ばしを改善

- ① 足を伸ばして座り、かかとの下にタオルを置く
- ② かかとをゆっくり滑らせ、膝をできるだけ曲げる
- ③ 再びゆっくり膝を伸ばす



変形性膝関節症(膝 OA)の治療法の1つ ヒアルロン酸注入療法のお話

ヒアルロン酸とは人間の様々なところに多く存在しており、特に関節においては関節液や関節軟骨に多く存在し、潤滑や衝撃吸収の働きをしています。しかし、加齢や膝 OA ではヒアルロン酸の濃度や分子量が減少するといわれています。そこでヒアルロン酸注入療法を行うことで不足したヒアルロン酸を補うことができます。ヒアルロン酸注入療法は膝 OA や肩関節周囲炎が適応になっています。

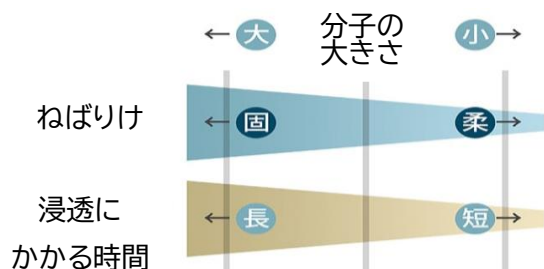
現在、関節注入が可能なヒアルロン酸単独の製剤は3種類あり、その主な違いは分子量です。分子量とはヒアルロン酸を構成する分子の大きさのことです。

分子量が

50 - 120 万のアルツ

150 - 390 万のスペニール

600 万以上のサイビスクがあります。



分子量が大きいものは粘弾性があり軟骨の変性を予防する効果、小さいものは吸収が早く炎症の軽減する効果があるとされています。

しかし、サイビスクは高分子量により不規則な投与間隔や注入時の痛みなどの懸念があるため、当院では使用していません。

また近年、ヒアルロン酸に抗炎症薬を結合させた新たな注入薬ジョイクルが発売になりましたが、アレルギーの点などで、現時点では使用を見送っています。

よって現在当院では、アルツ・スペニールという2つのヒアルロン酸製剤を使用しており、医師が患者様の症状や状態に応じて決定しております。



またヒアルロン酸注入療法は根本の原因を治療するものではないため、合わせて理学療法士によるリハビリや運動指導をお勧めしております。



わからないことが
ありましたら
お気軽にご相談
ください

季節の足音

今回のお花は藤袴(フジバカマ)



フジバカマは「秋の七草」の一つで、万葉集で詠まれていたり、源氏物語には「藤袴の巻」があったりなど日本人に親しまれてきた草花です。夏の終わってから秋の初め、茎の先端に直径 5mm ほどの小さな花を多数咲かせ、茶事でも楽しまれています。当院では、待合室からガラス越しに見えるところに数種類植えてあります。

編集後記

朝晩は冷える日々が増えてきましたね。
寒さに負けずに良く食べて、体を良く動かして
健康に気を付けながら秋を満喫しましょう！(=^o^)/

次回発行のお知らせ  第7号は1月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00~12:30	14:00~17:30
火・金	9:00~12:30	14:00~19:30
水・土	9:00~13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の30分前までにお越しください。



SNS も元気に更新中です☆



Facebook



ホームページ



Instagram