

Q.ひざがコキコキなるのは何？ 悪いということですか？

A.半月板が痛んでいる可能性があります。

Q.軟骨を減少させないためにできることは？

A.やはり体重コントロールです。

Q.変形性膝関節症はなぜ女性に多いのですか？

A.はっきりとしたことは不明ですが、・筋力が男性よりも弱い、・正座をよくする、・ホルモンの関係などが考えられます。

Q.膝の裏側、くの字の所が痛い。歩こうとしたときガクッと膝が崩れ、以来7カ月。

ヒアルロン酸注射を打ってもらっていますが効果は？

A.半月板が痛んでいる可能性があります。一度MRI検査をしてみてもいいでしょうか？

Q.人工膝関節、股関節を入れた運動動作で特に注意することはありますか？

A.ウォーキング程度であれば特に問題はありません。

Q.毎月30km、4カ所ハイキングに行きます（山、平坦な市内など）。

糖尿病になって25年になりますが、歩きすぎで軟骨は早く減りますか？

A.平坦なところであれば、負担は少ないです。

Q.股関節にヒアルロン酸、鎮痛薬の注射が保険適応になったと聞きましたが、

貴院でもこの治療が受けられますか？

A.当院では、股関節への注射は行っておりません。

Q.股関節の痛みの治療法は？ リハビリで治りますか？ アルコールの飲み過ぎは関係ありますか？

A.股関節もリハビリで（お尻の筋肉）の筋力を強化することで、痛みが和らぐことがあります。アルコール性の大腿骨頭壊死はアルコールの多飲によるものですが、すべての人に生じるものではありません。

Q.変形性ひざ関節症で通院しています。10カ月ほどです。

痛みが少し和らいだ感じですが、ずっと続いています。

今は健康保険のきかないリハビリを続けていますが、このまま続けるべきか悩んでいます。

A.温めたり、ストレッチしたり、筋力を付けるなどのリハビリは続けると良いでしょう。

ただし、階段の昇り降りや長く歩いた後に痛みが出るようであれば、再度レントゲンなどの

検査をしたほうがよいです。

Q.両足の裏が痛みます。これも膝・股関節に関係していますか？

A.足の裏の場合は、腰からの神経痛の時があります。膝の裏の場合は、膝に関係していると思います。

Q.長時間、同じ姿勢（例えば座る）を続けると、立ち上がるときに膝に痛みがある場合は、どのように判断すべきでしょうか？

A.同じ姿勢を続けると関節が固まったり、冷えたりしている可能性があります。

Q.膝の軟骨が減って、痛みが続いています。水がたまり、2度抜きました。

痛み止めの注射をしましたが、痛みが続きます。このままほっておいても大丈夫ですか？  
大腿骨股関節も痛みが出ています。

A.いろいろな関節が痛む場合は、リウマチの場合もあるので、一度、血液検査を行うとよいと思います。

Q.膝の鍛え方で一番いい方法を教えてください。

A.一番はプールで歩くことです。水中では浮力で膝への負担が少ないです。

Q.心臓病と関節の痛みに関係はあるのでしょうか？

A.特に関係はありません。

Q.歩きすぎはよくないと聞きますが、どれくらいまでがいいですか？

膝のためには、階段の昇り降りは避けるほうがよいでしょうか？

A.1日6000～7000歩程度がよいです。正座を避けるほうがよいでしょう。

Q.本日うかがった疾患にならないために、具体的にはどんな運動をどの程度したらよいでしょうか？

A.ウォーキング（平地）6000～7000歩。ハーフスクワットをお勧めします。

Q.今年になって6キロ体重が増えたので、ウォーキングを毎日1時間行っていました、変形性膝関節症になってしまいました。

ヒアルロン酸を打っていますが、完全に治ることはないのでしょうか？

A.一旦、軟骨がすり減ると、元に戻りませんが、リハビリなど運動やストレッチをすることで、負担が減り、痛みがやわらぎます。自宅でできるリハビリを教えてください。

Q.腰痛で困っています。股関節の付け根が痛いとき、  
仰向けで寝ると痛いとき、どのような姿勢がいいですか？

A.膝の下に枕などを置いて、膝を曲げた状態で寝ると、少し腰痛は和らぎます。

Q.寝ているとき、静止していても痛みが起こります。痛みはなぜ起こるのですか？

A.関節に炎症が起こっているためです。

Q.再生医療（IPS細胞など）で、半月板や軟骨を作って、治療することはできますか？

A.現在、研究の段階で実現するのはもう少し先と考えます。

Q.骨切除をしましたが、最近、内側の隙間が少なくなりました。

人工関節置換術を考えていますが、通常の手術より困難なことなどはありますか？

A.通常の手術とそれほど変わりません。骨切り後の人工関節置換術でもそれほど困難ではありません。

Q.膝の水を抜いたり、ヒアルロン酸の注入は、症状が改善されたらやめて、  
また、症状が出たときに再開でよいですか？

A.よいです。症状が改善されれば、中断しても結構です。

Q.膝サポーターはどんなものでも大丈夫ですか？

A.サポーターの効果の一つは保温です。どんなものでも大丈夫です。

Q.膝が痛いとき、ウォーキングは避けたほうがいいですか？

軟骨の周りに筋肉をつけたほうがよいとの話を聞くのですが、本当ですか？

A.痛みが出るまでのウォーキングはよくないです。大腿四頭筋の筋肉をつけるのがよいです。

Q.膝の筋肉を強化するにはどんな運動が必要ですか？

A.平地の歩行。プールの歩行。ハーフスクワットなどがよいです。

Q.テレビで自転車こぎのような膝を回す運動は膝にいいと聞きました。効果はありますか？

A.筋力を維持することは効果があります。

Q.半月板の手術をして25年経ちますが、歩きすぎてたまに痛みがあります。

後は人工関節といわれています。正座をよくしますが、駄目ですか？

A.正座は膝にとってよくありません。