

Q. 女性の方がひざの痛みに悩まされやすいのは何故ですか？
(骨密度・生活習慣など)

A. 女性の方が筋力低下が早いこと、正座をするなどの習慣があるとされています。もちろん骨粗しょう症も関与していると考えます。

Q. 骨粗しょう症で4週間に一回薬を飲んでいますが、内側半月板断裂を予防する方法はありますか？(70歳女性)

A. 骨粗しょう症の薬で膝の半月板や軟骨を改善するとの報告はありません。内側半月板断裂の予防は残念ながら難しいですが、体重コントロールとできるだけ正座を避けることがよいと思われます。

Q. 5~6年前に内側半月板を損傷しました。手術はしていませんが、ひざの前後が太くなり、固くなった感じもあり、痛みもあります。どう対処したらよいでしょうか？

A. おそらく半月板の損傷でときどきひざ関節内に水がたまるのだと思われます。正常な人もひざ関節内に水は存在するのですが、多くは吸収されてほぼたまっていない状態です。しかし、半月板の損傷や軟骨の損傷などがある方は吸収されにくく、水がたまります。あまり多くたまると痛みがありますので水を抜いたり、ステロイド(抗炎症作用)を関節内に入れたりすることで痛みが改善する場合があります。

Q. 半月板損傷ですが、湿布やお灸は効果があるのでしょうか？また、ひざの痛みに指圧などは効果があるのでしょうか？

A. 湿布には基本冷やす効果はなく、湿布を貼ることで皮膚から薬が吸収され、痛みが和らぎます。お灸はどれだけ効果があるかわかりませんが、温めることによって痛みを感じにくくなる効果があります。また、指圧も適度であればマッサージ効果により筋肉がほぐれて痛みが和らぐと思われます。

Q. 17年前に内側半月板損傷しました。他の病院で、欠片を取る手術をしてテニスもできるようになりました。また、2年前にひざを骨折して治療済みです。レントゲンでは、前面に隙間があります。最近になって痛みが出てきたのですが、どうすればよいでしょうか？

A. 半月板切除後すぐは引っかけがなくなり疼痛も改善します。しかし、クッションが何%か少なくなるため長期的には軟骨がすり減りやすくなります。レントゲンであまり問題がなくても、痛みが持続している場合はMRIなど精密検査をするほうがよいと思われれます。

Q. O脚は予防できますか？

A. 残念ながら予防する方法はありません。O脚は生まれつきの方もおられます。通常、生まれたてのときは誰でもO脚です。それが3歳くらいまでに改善していくと考えられています。

Q. 40代の時に登山で右ひざの痛みを感じるようになりました。O脚ですが、60代になって、右のひざ関節も痛むようになりました。登山のときの症状と関連があるでしょうか？

A. ひざの痛みと股関節の痛みは直接は関係はないと考えます。しかし、股関節も荷重関節であり、クッションである関節唇などが痛んでくる人もおられます。また、ひざと同様に軟骨がすり減り、変形性股関節症や骨頭壊死になる方もおられます。

Q. 60代ですが、O脚、骨粗しょう症で2種類の薬を服用しています。O脚を治療しないとひざは守れないでしょうか？また、母が89歳ですが、腰やひざの手術は可能でしょうか？

A. O脚でも痛みがなければ治療は必要ありません。しかし、O脚であるとひざが傷んでくる可能性は通常よりも高いため、体重のコントロールなどの注意が必要です。X脚にかえる骨切りは予防的には必要ありません。
89歳でも内科的に問題なければ手術は可能と思われれます。

Q. X脚ですが手術治療は可能でしょうか？

A. X脚の場合はO脚と違ってひざの外側が傷んできます。X脚で疼痛が強い場合はX脚をO脚にかえる骨切りや人工関節手術を当院でも行っています。

Q. 現在、保存治療中ですが週2〜3日は5キロ散歩します。痛みがあるときは、動かさない方が良いでしょうか？それとも、適度に動かす方が良いでしょうか？また、痛む場合、温める、冷やすのどちらが良いのでしょうか？

A. 痛みが強いときは無理しない方がよいでしょう。例えば5km歩く距離をいったんは減らすなど。また、運動後に膝に熱をもっている場合は冷やしてください。また、慢性的な痛みに対しては温める方が痛みがやわらぎます。

Q. CMでよく耳にする、「コンドロイチン」、「グルコサミン」は効くのでしょうか。これらのサプリメントは病院で処方（保険適用）してもらうことはできないのでしょうか？

A. 基本的には効果はあまりないと思われます。あくまでもサプリメントのため病院では扱っておりません。

Q. ヒアルロン酸は、効果がないとか、クセになるとかデメリットもよく聞きますが、実際は効果があるのでしょうか？また、何年も続けても効果は持続できますか？

A. 変形が軽度の場合は効果があると考えます。なかには効果があまりない人もおられますのでその場合は漫然と注射しないほうがよいでしょう。また、注射で一番避けたいのは注射したところから感染が生じることですので注意しましょう。

Q. ひざに負担がかかると痛みを感じるので、ヒアルロン酸注射をして痛みを和らげています。ひざのサポーターは、スポーツをするときなど痛くないときも着けていてよいのでしょうか？

A. サポーターは温熱効果などがあり痛みをやわらげてくれます。しかし、長期間装着すると筋力が低下する場合がありますので痛みがないときははずしてよいと考えます。

Q. リウマチでひざに違和感があります。レントゲンでは少し軟骨が擦り減っているようです。これ以上擦り減らないようにする方法はありますか？あるいは、再生医療のように軟骨を増やすことはできますか？

A. リウマチの場合は薬（抗リウマチ薬）で炎症をコントロールするのが一番の方法です。コントロールがよくても体重が増加や筋力が低下した場合などは軟骨がすり減ってしまいますのでそのコントロールが必要です。また、リウマチに対する再生医療はありません。

Q. 再生医療を受けることは、O脚にも効果がありますか？また、年齢制限はありますか？健康保険が適用されますか？

A. 再生医療ではO脚は治りませんが一定程度痛みは改善することが多いです。しかし、それだけで長期間痛みをおさえることは困難と考えます。年齢制限はありません。今の段階では保険適用ではありません。

Q. ひざの痛みを予防するような体操・ストレッチはありますか？栄養面では何に気を付ければよいのでしょうか？

A. 主に膝をのばすストレッチがよいでしょう。四頭筋の筋力強化に関してはハーフスクワットがよいと考えます。軟骨にいい食事はありますがバランスよくよいと思われれます。

Q. ひざそのものを鍛える（筋肉をつけるなど）ことはできるのでしょうか？

A. ハーフスクワットなどの運動がよいです。大腿四頭筋（ひざをのばす筋肉）の強化がよいです。

Q. ひざを伸ばすときに「カクッ」となったり、屈伸したときに「ポキッ」と音になったりするの悪いことでしょうか？

A. 痛みがなければ特に問題はありません。痛みを伴うときは半月板などが引っかかっている可能性があります。

Q. 時々、ひざが「カクン」となり、力が抜けて崩れ落ちてしばらく立ち上がれなくなります。これは病気でしょうか？

A. いわゆる「膝くずれ」のことでしょう。半月板損傷によるものもありますが、主に四頭筋の筋力低下が原因と考えます。痛みを伴わなければ大きな問題はありません。

Q. 2年前に右ひざ内側部分を置換して、レントゲンでは異常がないですが、今も腫れや痛み、足のむくみがあります。水がたまっているのか、他に何が原因として考えられますか？

A. 人工関節単顆置換術でしょうか？内側が人工関節であっても、膝蓋大腿関節（お皿と大腿骨の関節）や残った外側がいたんでくる場合があります。痛みが強くと歩行困難となってきた場合は人工関節全置換術にかえる場合もあります。

Q. 71歳男性です。1年前からひざが上がらなくなり、擦って歩くようになりました。原因はわかりませんが、このまま放置すると良くないのでしょうか？

A. 筋力低下が主な原因と考えます。ひざに痛みがない場合は腰椎などほかの原因を調べるのもよいと考えます。

Q. 足底腱膜線維腫で歩きにくいのですが、手術が必要でしょうか？

A. 足底腱膜炎で手術になることは少ないです。足の指のストレッチや当院ではないですが、超音波治療（体外衝撃波治療）を行っているところもあります。

Q. 正座すると右ひざに少し痛みを感じます。日ごろは少し激しめのハイキングも問題ないのですが、何か気を付けないといけないことはありますか？

A. 正座はひざにとってはよい行為ではありません。特に女性の方は正座する機会がどうしても多くなりますが、できれば避けていただければと思います。ハイキングは問題ありません。上り坂よりも下り坂の時はゆっくりと歩くことがよいと思われま

Q. 数年前に足首靭帯を損傷し、痛みがなくなったものの脚の長さが左右差がでてきました。原因は何なのでしょう？

A. 足首の靭帯損傷で脚の長さに左右差がでることはありません。背骨の変形（側弯）や股関節の変形が原因であることが多いです。

Q. 90歳を超えていて手術は怖いです。痛みだけをなくす方法はありますか？（整形外科にかかっています。）

A. 痛みを和らげる薬は痛み止めだけでなくいろいろな薬が開発されています。患者さますべてに効果があるわけではないですが、試してみるのもひとつと考えます。

Q. ひざの裏側、外側の筋が引きつって痛くて自転車も漕げません。ヒアルロン酸注射、鍼は効果があまりないようです。何か治療方法はありますか？

A. まずはその原因を調べるのがよいと思われま