

# 身近な病気と その治療法

[ 整形外科編 ]

年齢を重ねるほどに使い込まれる体。手や肩、腰や足などに不調のサインが出てきたという人も多いのでは。「違和感やしびれが気になる」「最近、痛みが増してきた」一、そんな自覚症状を放っておくと、ますます苦痛が長引くことに。手遅れになる前に、予備知識を備えましょう。

## ひざ・股関節の痛み その原因は？

歩き始めや立ち上がるときにひざや股関節がこわばる、階段の上り下りで痛む、ひざに水がたまって腫れる。そんな症状はありますか。これらは「変形性ひざ関節症」や「変形性股関節症」の可能性があります。

ひざの関節は太ももとすねの骨、また股関節も骨盤と太ももの骨などが組み合わさってできています。その間でクッションのような役割を果たすのが、軟骨。これが年齢を重ねるとすり減ってきて骨同士がぶつかり、痛みや変形が生じるのです。

初期の対策として一般的には運動して足の筋力をアップさせることが挙げられます。鎮痛剤などの注射で一時的に痛みを和らげる療法もあります。

**改善しない場合  
「人工関節」という  
選択肢も**

これらで改善されない場合に行う代表的な手術が「人工関節置換術」。すり減った軟骨や傷んだ骨の表面を切除して人工関節に置き換える治療方法です。高齢の方だけでなく、幅広い年代の方が手術を受けています。

近年、人工関節の質は大きく進化していて、

### こんなサインにも注意してみてください

- 階段利用時に足が痛い
- 杖を使って歩いているが足が痛い
- 長期間治療しても痛みが取れない
- ひざ、股関節の痛みだけでなく腰痛も出てきた
- 痛みが強く、立ち上がるのが困難
- ひざが完全に伸びない
- 正座ができなくなった
- O脚になった
- 関節注射をしても痛みがとれない

## [ 股関節の治療法 ]

### 股関節の悪い状態

関節の軟骨の変性や摩擦が進むと、股関節や太ももに強い痛みがでます。歩行時だけでなく、足を曲げる・開くなどの動作や安静時にも痛みがでます。



### 人工関節装着後

関節を金属やセラミック、ポリエチレンなどでできた人工股関節に入れ替え、その後、リハビリで筋力や関節の動きの回復を目指します。

## [ ひざ関節の治療法 ]

### ひざ関節の悪い状態

軟骨のすり減りが進行すると、硬い骨同士が直接ぶつかり合うため、強い痛みがでます。ひざの曲げ伸ばしが苦痛になります。



### 人工関節装着後

変形、損傷した骨の表面を削って取り除きます。そして金属とポリエチレンでできた人工関節を固定し、リハビリで機能回復を目指します。

## case 1

### ひざ、 股関節の痛み

この方に伺いました  
市立吹田市民病院  
整形外科 部長 西村 岳洋先生  
日本整形外科学会整形外科専門医  
日本リウマチ学会リウマチ専門医



## case 2

### しびれ、腫れ… 手の痛み

この方に伺いました  
市立吹田市民病院  
整形外科 部長 中村 吉晴先生  
日本整形外科学会整形外科専門医



### こんなサインにも注意してみてください

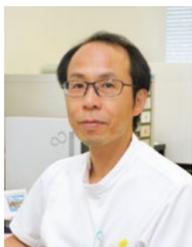
- 手がうまく使えない
- 指がひっかかる
- 夜に痛む、しびれる



## case 4

### 脚のしびれ、痛み… 脊椎の異常

この方に伺いました  
市立吹田市民病院  
整形外科 副院長 鈴木 省三先生  
日本整形外科学会整形外科専門医



**年だと  
あきらめないで**

最近、歩き方がおかしいと指摘されたり、薬を飲んだりリハビリをしていても脚のしびれや痛みが変わらない…といったことはありませんか。下記のようなサインがあれば、腰部脊柱管狭窄症の疑いがあります。これは、神経の通り道である脊柱管が狭くなると神経が圧迫され、下肢のし

びれや痛みが起る病気が。加齢に伴って増加し、進行すると尿漏れにくくなったり尿漏れを起こすなどの異常も出てきます。

治療法は薬物療法や器具療法、ブロック療法、手術などさまざま。最近では高齢の方で手術を受ける方もいます。年だとあきらめずに、早めに整形外科医を受診しましょう。

### こんなサインにも注意してみてください

- おしりから足にかけて痛みやしびれがある
- 立ちいたり歩くと足がしびれる
- 長く歩けないが、しばらく座るとまた歩ける
- 足に力はいりにくい

### 脊柱管のようす



## 原因は何か 診断を

肩の不調で一番多いのが、俗にいう「五十肩」です。しかし「五十肩」には、さまざまな病気が混在しています。問診や診察で原因を突き止めて治療していきます。

治療は、鎮痛剤やブロック注射などの疼痛

コントロールと、適切なストレッチ体操がメイン。インナーマッスルの損傷である腱板断裂の患者さんには、関節鏡（内視鏡）での手術も行っています。専門医を受診し、治療の道筋を理解することが最も大切です。

## case 3

### 腕が上がらない… 五十肩

この方に伺いました  
市立吹田市民病院  
整形外科 医員 小林 篤先生  
日本整形外科学会整形外科専門医



### こんなサインにも注意してみてください

- 手が肩より上に挙がらない
- 手が背中にまわらない
- 夜にうづく



## かかりつけ医を持ちましょう

私たちが健康的な生活を送る上でかかりつけ医を持つことはとても大切です。普段からの健康管理だけではなく、詳しい検査や入院が必要になった場合など症状に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。風邪をひいて気分が悪い時やいつもより体調が優れない時などに気軽に受診できるかかりつけ医を持ちましょう。

吹田市民病院整形外科を受診の際は、地域の医療機関からの紹介状が必要となります



### 整形外科チーム

吹田市民病院の整形外科チームは総勢12人。患者1人ひとりの症状に応じ、専門分野を生かしながら連携して治療にあたっている。チームは仲が良く議論も活発。切磋琢磨しながら医療技術向上に努めています。

### 取材協力 地方独立行政法人 市立吹田市民病院

吹田市片山町2-13-20  
初診・再診とも 平日8時半～11時(午後は予約診と小児科のみ平日12時半～14時半)  
※曜日により、診療のない科もあり 土・日曜・祝祭日休診  
☎06-6387-3311  
【アクセス】  
・JR京都線吹田駅北口徒歩約15分 ・阪急北千里線豊津駅徒歩約15分  
・市民病院・江坂駅間無料直行バスあり