

これからの季節 体を動かしたいけど、ひざがイタイ…。

変形性ひざ関節症

「もう歳だから…いつものことだから…ひざの痛みは仕方がない」とあきらめていませんか？

多くの中老年の方を悩ませているひざの痛みの原因と、最前線の治療法について、笠間整形外科 院長笠間 憲太郎先生に伺いました。

心身ともに
未永く健康でいるために！
ご家族3世代で読んでね



ひざを動かした時に痛みがあります。歩き始めや長時間歩いた後、いすからの立ち上がりや階段の昇り降りをする際に痛みを感じる場合があるのですが。



ほっとバル
佐々木 副編集長

笠間先生 整形外科で多く見られる病気の一つとして、変形性ひざ関節症があります。

原因 加齢や肥満、スポーツによる酷使、また日常的に膝への負担が多い動作を繰り返すことなどが原因として挙げられます。ひざへの負担が大きくなり、軟骨がすり減ることによって痛みが発症します。年数を重ねるとそれなりに膝は消耗しますので、ご高齢の方は誰しもかかる可能性がありますね。

治療法 比較的軽度であれば、運動療法や減量、消炎鎮痛薬(内服薬・貼付薬)。進行してくると、前者に加え関節へのヒアルロン酸注射で痛みを和らげます。それでも日常生活で支障がでる場合には、人工ひざ関節に置き換える「手術」という流れになります。最近では手術の前の選択肢として、APS療法があります。



笠間整形外科
院長 笠間 憲太郎先生

痛みの進行を防ぐための対策方法

手術はしたくない。症状をなるべく進行させないために日常生活で心掛ける事は？



- 1 症状が強くて動作を避ける**
炎症を抑えて症状の緩和に繋がります
- 2 減量などの生活改善**
食事の管理や適度な運動を心掛け、減量をすることでひざへの負担が減少されます
- 3 筋力トレーニング**
ひざを支える筋肉などの組織が丈夫になり安定感が増します。筋肉量が増えることで、血行が良くなり基礎代謝も上がり太りにくい体質になり、ひざへの負荷が減少し痛みが和らぎます。長期的な予防効果が期待できます。

おすすめ

「自宅でできるエクササイズ」

もも上げエクササイズ…イスに座って、片方の足を上げて伸ばす。つらくなくても、30秒キープ！歩行に必要な筋肉(腸腰筋・大腿四頭筋)が鍛えられます。



イスを使った足上げ体操



健康かぞくのための

健康のはなし

そういえば、有名野球選手の肘の治療で使われていたよねー



今、注目の再生治療 自己由来の新しい治療選択肢

ひざ関節症の新しい治療法

「APS療法」 血液由来のバイオセラピー

膝関節症の関節内では悪いタンパク質の働きによって、関節内で炎症が起きて疼痛が増加し、軟骨の破壊や変形性変化が進行してしまいます。この状態は炎症の悪化や痛みを増加させることにつながります。一方で、私たちの体の中には悪いタンパク質の動きを抑える良いタンパク質も存在しています。「APS療法」とは、痛みの原因となる悪いタンパク質が過剰に存在する膝関節内に良いタンパク質が豊富なAPSを注射し、炎症バランスを改善することで痛みを軽くし、軟骨の変性や破壊を抑えようとする治療です。

APSとは「自己タンパク質溶液」のことで、患者さん自身の血液から良いタンパク質と軟骨の成長因子を高濃度抽出したものをいいます。

ご自身の血液を使用するため安全性も高く、来院当日に治療可能です。切開する必要もないので体に負担が少ないというメリットもあります。

APS療法は3ステップ

- 1 患者さんご自身の血液を少量採取
- 2 採取した血液から専用キットでAPSを抽出
- 3 APSを患者さんの関節内に注入

笠間先生 変形性ひざ関節症は、早い段階から治療を始めることが大切です。早期であれば、運動療法や日常生活の見直しで症状の改善も期待できます。痛みの段階にあわせて様々な治療法が確立されているので、まずは専門医にご相談してみてください。



痛みが強くなるまで我慢しないで、早期に受診することが大切です



医療法人 笠間整形外科

長野市稲里町中氷鉦973-1

Tel. 026-283-1033

診療時間 / AM 9:00 ~ 12:00

PM 15:00 ~ 17:00

リハビリ / AM 8:30 ~ 12:00

PM 14:00 ~ 17:00

休診日 / 日曜・火曜PM・土曜PM

