

# セコム健康くらぶ KENKO 会員様向けセミナーのご報告

## テーマ: 「膝の痛みの原因、治療、そして予防」

2009年11月14日(土)、セコム健康くらぶKENKOがクラブサービスとして会員様向けにおこなっている、健康セミナーを開催いたしました。

今回のセミナーでは、立つ・座る・歩くなど、日常生活の動作で大きな負担がかかる部位であり多くの方が悩まされている“**ひざの痛み**”にポイントをあて、**その原因と、痛みを軽減するためにできること**などを、KENKO提携医療機関である、紀尾井町メディカルクリニック院長で専門医の、金強中先生に詳しくお話しをいただきました。



### セミナー講義内容より

変形性膝関節症とは、膝の関節に炎症が起きたり変形することで痛みが生じる病気です。膝関節のクッションである軟骨が磨り減ったり、膝関節を支える筋力が低下することが原因です。高齢者に非常に多い病気です。

初期症状としては、階段を降りるときなどに膝が痛むといったものですが、症状が進んでくると安静時にも痛みを感じたり、関節に水(関節液)が過剰にたまるようになります。「水を抜くと、癖になるから抜かないほうがいい」という俗説もありますが、金先生はこれを強く否定。「炎症を起こしている関節の関節液の中には、軟骨を破壊する酵素がたくさん入っているので、放置すると悪化するだけです。まずは水を抜くことが大切です」と注意を促しました。

治療法には、運動療法、薬物療法、手術療法があります。運動療法として金先生は、膝周囲の筋力トレーニング、特に腰を痛めない「寝ながら行う運動」を勧め、実際の方法も説明しました。さらに関節への負担を軽くしながら筋力をつける水中ウォーキングを「理想のトレーニング」として強く推しました。

薬物療法では、関節液を抜いてヒアルロン酸を注射する療法が紹介されました。ヒアルロン酸は関節の動きを滑らかにするだけでなく、炎症を鎮める効果もあります。特に、金先生も開発に加わった新しい高分子ヒアルロン酸は、分子量・粘性が人間の関節液とまったく同じで、従来の注射薬よりも軟骨の保護作用が高いとのことでした。

ただ軟骨が完全に消失している場合には、人工関節を入れる手術以外、治療法はありません。金先生は人工関節は性能が向上しており、30年程度は持つこと、日常生活にもほとんど支障がないことを挙げ、必要になった場合は手術をためらわないよう呼びかけました。

金先生は、膝関節と軟骨が磨り減る原因についても触れ、特に「大腿骨と脛骨それぞれの中心線が交わる角度」が大きな要素であることを指摘しました。先生によると、軟骨への負担が少ない理想の角度は174度(ややX脚気味)。これに対し日本人の平均は176度(ややO脚気味)であり、膝の内側の軟骨が磨り減る傾向が強いということです。

このような遺伝的な要因は、太ももの筋力をつけることでカバーできますが、金先生は膝関節に負担の大きい生活習慣を見直す重要性も訴えました。

### 「変形性膝関節症」予防のポイント(生活習慣改善と筋力の維持)

正座する生活を避ける

階段を極力利用しない

太ももの筋力維持に努める

体重管理に気をつける

このほか、関節リウマチや半月板損傷、靭帯損傷、関節内遊離体(いわゆる関節ねずみ)など、膝にまつわる病気全般についても説明がなされました。金先生は最後に、「整骨や整体の効能も否定しませんが、あるレベル以上まで症状が進んだ場合、専門医による診察、治療が絶対に必要となります。膝の痛みがあったら、必ず整形外科を受診してください」と述べ、講演を締めくくりました。講演後は、参加者から寄せられたたくさんの質問に、金先生がていねいに答え、予定時間をオーバーする盛況のうちに終了しました。



講師: KENKO提携医療機関: 紀尾井町メディカルクリニック院長 金強中先生

金強中先生 プロフィール

1978年 東京大学農学部より大分大学医学部入学

1984年 同大学卒業

1988年 ピッツバーグ大学整形外科フェロー

1999年 東京女子医科大学講師

2007年 紀尾井町メディカルクリニックを開院

日本整形外科学会専門医

日本整形外科学会リウマチ認定医

日本リウマチ財団登録医

米国整形外科基礎学会会員

聖マリアンナ医科大学難病治療研究センター非常勤講師

明治薬科大学非常勤講師