



～変形性膝関節症について～

関節のクッションである軟骨が老化・筋肉低下ですり減り、痛みが生じる病気です。

症状

初期

立ち上がり、歩き始めに痛み。
鈍い痛み。
休めば痛みは軽減する。



中期

階段の上り下りが困難。
正座やしゃがみこむのがつらい
動作不自由。



末期

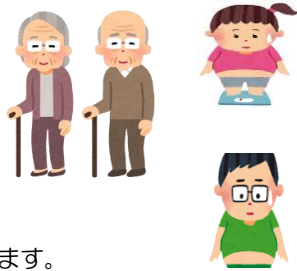
安静時も痛みはとれない。
軟骨がほとんどなく、骨同士がぶ
つまっている状態。
歩行困難で生活が不自由になる。



発症しやすい人

- ・高齢者
- ・肥満体形の人
- ・女性※

※男性が860万人に比べ、
女性は1670万人と推定されています。



治療

保存療法

生活指導を基本とし、
運動・薬物（内服・外用薬）・
装具（サポーター・装具等）
療法を組み合わせます。



手術療法

保存療法で効果が得られず、
日常生活に支障をきたす場
合、主に、関節鏡手術・人
工膝関節置換術を行います。



予防

- ・正座をさける。
- ・洋式トイレを使用する
- ・温めて血行を良くする。
- ・肥満であれば、減量も！



足上げ運動（SLR運動）も効果的です！



足を浮かせたまま、5秒～10秒キープ。
その後、ゆっくりとおろします。無理のない程度で数回行います。

日頃から膝を支える筋肉を鍛え、ストレッチを行うこと、
適度な運動を心掛けましょう。

また、リハビリ科と連携をとって、術前・術後の理学療法を積極的に取り入れ、日常生活への早期復帰を
図っております。

整形外科 小鹿 寧之
中野 正剛



◆ 整形外科 外来担当表 ◆

	月	火	水	木	金
午前	中野	小鹿	伊藤	早坂	小鹿
午後			伊藤	中野 早坂 (14:00~)	

※手術時休診となります。

受付時間 AM: 8時～11時
PM: 13時～16時

