

紙
上

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

健康フェスタ in Okayama 2021

岡山大学・山陽新聞

岡山大学医学部創立150周年記念プロジェクト
SDGs支援プロジェクト



第3回

「健康フェスタ in Okayama 2021」紙上演説の第3回は「関節」と「腰痛」をテーマに最新の治療法などを紹介します。

詳しい情報をさんデジで公開しています。右の2次元コードからアクセスしてください。



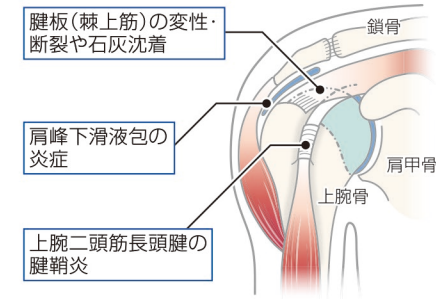
関節が痛いときには？

肩が痛いとき

肩関節周囲の痛みで最も多いのは「肩関節周囲炎」で一般に「五十肩」といわれます。骨や軟骨、靭帯や腱などが老化して、関節周囲の組織に炎症が生じます。炎症の原因が明らかなものは腱板の変性・断裂、石灰沈着、肩峰下滑液包炎、上腕二頭筋長頭腱の腱鞘炎などです(図)。

肩関節周囲炎は40～60歳台に多く、病初期には痛みに加えて、ほぼ全ての方向への動きが制限される「肩関節拘縮」が認められます。「頭や背中に手が届かない」「トイレでお尻に手が届かない」「夜中に痛みで目が覚める」などの症状がありますが、レントゲン検査では通常異常を認めません。

炎症の強い「急性期」は消炎鎮痛剤の内服や湿布を、炎症がひどい時にはステロイド注射などを行います。痛みが7～8割軽くなる「慢性期」には運動療法を主体に行います(さんデジで有効な運動療法を紹介しています)。「回復期」には徐々に正常の肩に近づいていきますが、動きが戻ったとしても治療しないと1～2年かかるといわれます。



一方で痛みや強い拘縮が半年以上続く場合には関節鏡を使った手術が必要となる場合もあります。他の病気との鑑別が重要な場合もありますので、たかが「五十肩」と侮らずに「もしかして」と思ったら整形外科を受診してください。



岡山大学
整形外科学准教授
西田 圭一郎氏

膝が痛いとき

「ひざ」は大腿骨(ふともも)と脛骨(すね)、そして膝蓋骨(お皿)で構成されています。それらを繋げる関節包と靭帯があり、また接触部には軟骨と半月板が介在して、関節は安定した滑らかな動きができます。実際に、国内では3000万人くらいの方が「ひざ」に関して、①階段を下りるときにズキッと②立ち上がり③曲げ伸ばしして音が鳴る④左右の形が違う(〇脚、腫れ)一と感じています。

それは、筋力の低下▽外傷の既往▽肥満▽股関節の拘縮▽円背姿勢(ネコ背)一などが原因で、軟骨、半月板、関節周囲の筋肉などに炎症が生じて「痛み」を感じます。さらに軟骨が摩擦すると変形がひどくなり、関節の動きが制限され、うまく歩けなくなります。

まずは筋力強化(図参照)、歩行や立位姿勢の改善を心がけましょう。それでも痛みがとれないなら、関節鏡手術、下肢バランスを調整する骨切り手術、重度ならば人工膝関節置換術などの適切な手術治療が有効です。

「ひざ」の筋力訓練
朝昼晩、1日3セット行う。
左右それぞれ10回、交互に。



「ひざ」を軽く曲げたところから、しっかり伸ばす。
お皿の上の筋肉が硬くなることを指で確認し6秒間静止。



川崎医科大学総合医療センター
スポーツ・外傷整形外科学
教授
阿部 信寛氏

股関節が痛いとき

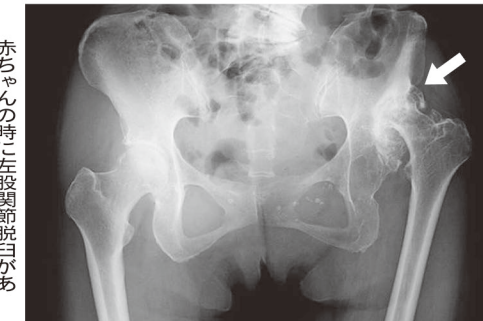
身体のほぼ中心にある「股関節」、体重を支える重要な働きをしています。これが痛くなると困りますよね。歩きにくい、座りにくい、靴下がはけない、などの多彩な症状を伴い、要介護の原因となることもあります。

年齢を重ねて出現してくる痛みの場合、「変形性股関節症」という軟骨がすり減る病気が一番に考えられます。特に赤ちゃんの時に股関節脱臼があった女性はなりやすいようです＝写真。この病気にならないために、また病気になってしまったら悪化させないために自身でできることは、腹筋や臀部、太ももの筋トレ、適正体重の維持、負担になる動作を避ける、の3つです。普段からこの3つを心がけてください。それでも病気が進行していく場合は、つえなどの補装具、お薬の使用、手術による治療を組み合わせて、指導を行っています。

いつまでも元気で歩ける、自分のことは自分でできるように健康やかにwell agingしていきたいと考えます。



川崎医科大学
骨・関節整形外科学
教授
三谷 茂氏



赤ちゃんの時に左股関節脱臼があった左股関節の軟骨は消失している(矢印の部分)

53歳女性
左変形性股関節症

腰痛で困ったら

スポーツからくる腰痛

スポーツで腰痛に悩まされることは結構多いです。大学新生を対象とした調査では、競技スポーツ活動経験者は非経験者に比べ有意に腰痛既往の頻度が高く、その比率はスポーツ種目によって差を認めました(表)。

スポーツによる腰痛は、屈曲型、伸展型、回旋型に分類できます。

屈曲型では、屈曲動作の反復や屈曲姿勢の維持で筋・筋膜性腰痛や腰椎椎間板ヘルニアなどが起こります。

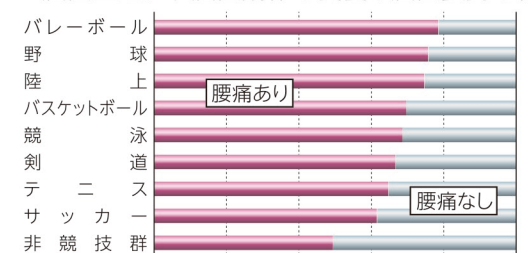


図1. 競技スポーツ種目と腰痛既往の関係。(Hangai M, et al. Am J Sports Med 2010;38:791-796より改変)



岡山大学病院 総合リハビリテーション部教授
千田 益生氏

持で筋・筋膜性腰痛や腰椎椎間板ヘルニアなどが起こります。

伸展型は、腰椎の過伸展や前弯の増強の繰り返して椎間関節性の腰痛が発生しやすく、回旋型では、ゴルフや野球のような回旋運動で腰椎に負荷がかかり腰椎分離症やすべり症が発生します。

腰痛の予防には、腹筋・背筋の筋力強化、ハムストリングや腰背筋のストレッチが重要です。またスポーツを行って腰痛が出現したときには専門医を受診し、適切な診断のもとで治療を行うことが必要です。

腰痛があっても、無理をせずに予防と適切な治療を行うことでスポーツを継続しパフォーマンスを上げることは十分可能です。

腰痛と病気

急な腰痛を起こす病気の中には、適切なタイミングで治療をしないと脊椎変形の悪化や下肢の麻痺を起こすものがあります。

一つ目は圧迫骨折で、自覚がない場合があります。通常、コルセットや安静での治療で改善しますが、骨がつかない(偽関節)、お辞儀をするような変形(後弯変形)、さらに下肢麻痺を起こすこともあります。適切な時期に見て

重篤な脊椎疾患(腫瘍、感染、骨折など)の合併を疑うべきred flags(危険信号)

- 発症年齢が20歳未満もしくは55歳以上
- 時間や活動性に関係のない腰痛
- 胸部痛
- がん、ステロイド治療、HIV感染の既往
- 栄養不良
- 体重減少
- 広範囲に及ぶ神経症状
- 脊柱変形
- 発熱

HIV: human immunodeficiency virus
腰痛ガイドライン2019より抜粋



岡山大学
整形外科学教授
尾崎 敏文氏

できれば経皮的椎体形成術(Balloon kyphoplasty=BKP)という、比較的侵襲の少ない方法で経過を好転できる可能性もあります。

二つ目は、がんの腰椎転移によるものです。がんの転移により骨折や脊髄の圧迫が発生し、激しい痛みや麻痺を起こすことがあり、早期発見と治療介入で骨破壊や麻痺を予防できる可能性があります。がんの既往があり腰痛が続く方は早めに医師の診察を受けましょう。

三つ目は脊椎の感染症です。激しい腰痛や麻痺を起こすことがあり、早期に抗感染薬の投与、膿瘍の除去、脊椎の固定術等の治療を開始することが重要です。以上のような、重篤な脊椎疾患を疑う危険信号(red flags、表)があり、当てはまる場合は早めの受診をお勧めします。