

膝の骨切り術をご存じですか？

—しゃがめているうちに治しましょう—

横須賀市立市民病院 関節外科診療部長 石川博之



「つらい膝の痛み」

「膝の痛みが取れなくなってきた」「膝を曲げられなくなってきた」「階段が辛い」など思い当たることはありませんか。

加齢による膝の痛みのほとんどは「変形性膝関節症」が原因で、治療法として『膝の骨切り術』はおすすめの手術法です。



「変形性膝関節症」は年齢とともに徐々に悪くなる病気です



「変形性膝関節症」は加齢が主な原因で膝の軟骨が減る病気です。膝への負担が多いと早く悪くなります。重労働やしゃがむ動作の多い仕事、体重増加なども悪化する要因です。日本人のほとんどは内側の関節が冒されO脚になります。関節の軟骨がすり減ることから始まりますが、軟骨がなくなると次には骨まで削られ始めます。はじめの頃に効いていた湿布や注射も徐々に効かなくなっていくます。残念ながら完全に治ることはなく長い目で見ると徐々に悪くなっていく病気です。

「変形性膝関節症」がほっとかれてしまう理由

変形性膝関節症の初期症状は、起立時や階段昇降時に生じる「痛み」です。特徴としては、立ち上がりや歩き出した際に痛みを感じても歩いてしまうこと、動きを中断してしばらく休むと痛みがなくなることなどが挙げられます。さらに痛みが強くなって町のお医者さんへかかったとしても、初期のうちならば、湿布や痛み止め、注射、筋肉トレーニングなどでほとんど痛みがとれてしまいます。ほとんどの方が治ったと考えてしまうでしょう。このように初期においては症状の軽快が見られることがほっとかれてしまう理由です。変形性膝関節症は前述のように治ることはほとんどありません。長い時間をかけて、疼痛と軽快を繰り返しながら悪化していく病態なのです。

「変形性膝関節症」はほっといてはダメ



軟骨がなくなる頃には正座もしゃがむことも出来なくなります。膝の痛みは徐々に強くなって最後には立つことも歩くこともつらくなります。動けなくなると体力も筋力も落ちて介護や介助が必要となる状態（ロコモティブシンドローム）となってしまいます。



手術は怖い？ いいえ手術はあなたの味方であり最後の砦です。



「湿布や注射が効かなくなってきた」「痛くてしゃがみにくい」などの言葉が出たら手術を考える頃合いです。30年前は70歳を超えると手術なんて危ないと言われていました。今ではきちんと検査して確認できれば90歳を超えても手術が行われています。昔に比べるとかなり安全になりました。なので70歳を超えてもあきらめることはありません。生きている限り歩きたくはありませんか？手術はあなたの味方であり最後の砦です。

膝の手術ってどんなことをするの？

世界的に主流となっているのが人工膝関節置換術です。日本でも年間8万例以上行われている手術です。虫歯の治療と同じで痛んだ関節表面を切り取り、金属器械をかぶせる治療法です。基本的には痛むところがなくなるので手術翌日から立てます。膝の曲げ伸ばしで痛みますが3ヶ月程度で慣れます。その後はすっきりと痛みが取れるでしょう。ただし金属器械の構造上しゃがめません。このため和室の生活は困難となります。また金属器械が緩んだ場合や感染が生じた場合には、抜く手術と再び入れる手術が必要となります。



ZIMMER-BIOMET 社製人工膝関節

しゃがめないと何が不便なの？



イスやソファ、ベッドの生活の方はほとんど困りませんが、畳や布団の生活の方は立ち上がる動作で何かにつかまらなると立てません。ですので人工膝関節置換術を行う際にはソファやベッドの生活へ切り替えることをおすすめします。



しゃがむことが出来るのに人工関節ではしゃがめなくなるの？

この質問こそ『膝の骨切り術』の核心です。人工膝関節置換術ではしゃがめていた方もしゃがめなくなります。一方で『膝の骨切り術』では手術前の膝の曲げ伸ばしは術後もそのまま残せるので、しゃがめていた方は術後もしゃがむことが出来ます。農業や漁業に携わっている方々はしゃがむ機会が多くあると思います。そのような方々にはしゃがめていれば『膝の骨切り術』をお勧めしています。

『膝の骨切り術』って何？

『膝の骨切り術』は自分の関節を温存したまま、膝の流れを変えることで痛みを減らすリノベーション（再生）手術です。O脚の方はX脚へ膝の流れを変えます。主流はすね（脛）の骨で切り角度を変えてつなぎ直す脛骨骨切り術です。丈夫な金属板とネジで骨をとめますので手術後は1週間程度で歩けるようになります。3週間前後で階段の上り下りも出来るようになります。入院自体は3～4週間です。しかし一度骨を切っていますので骨がつくまでは脚をつくと響く痛みがあります。骨がつくまで3～4ヶ月間かかります。

しゃがめているうちに 『膝の骨切り術』 おすすめです。

骨がつくまでは退院後も2～3ヶ月間の自宅療養をおすすめします。この間に無理をして膝に負担をかけていると骨のつきが悪くなります。長い距離を出歩くことや重いものを持つこと、しゃがむ動作などはおすすめしません。しかし骨がついてしまえば生活で特に制限することはありません。手術前の生活を変えずに過ごせます。膝の曲げ伸ばしは術前のまま残せますので、しゃがめているうちに手術されることをおすすめします。痛んだ関節部分も残っているため動きの中で少しの痛みが出ることはありますが、その痛みがひどくなることはありません。スポーツも楽しむことが出来ます。2～3年経って筋力が増えれ

ば走れるようにもなります。沢山動く金属板が機械的炎症を引き起こすことがあるので1年後に金属板とネジの抜去手術が必要です。抜去手術後は翌日から歩けます。

あなたもあきらめずに『はつらつ美脚』を目指しませんか？



われわれははつらつと歩けるきれいに伸びた脚『はつらつ美脚』を目指しております。基本的にしゃがめる方には『膝の骨切り術』を、しゃがめなくなった方には人工膝関節置換術をおすすめしています。当院では人工膝関節置換術後のリハビリテーションを専門に行う回復期リハビリテーション病棟と、自宅退院へ向けてリハビリテーションを調整する包括ケア病棟を併設しております。膝の痛みでお悩みの方は是非一度、関節外科へご相談ください。

石川博之

※ 膝の骨切り術について詳しくは『変形性膝関節症』の手術療法をご参照ください。