

鍼灸師 榎本 守

今回は、膝の痛い訳を「膝の軟骨が減って痛い」と多くの方が訴える、膝の変形性関節症について鍼灸治療を交えながらお話いたします。まず、「膝の軟骨が減って痛い」とはどのような現象なのでしょう。

膝はご存知の通り曲げ伸ばしのできる関節で、骨と骨のジョイント部分です。このジョイント部分で骨と骨が直接的に接触しないように、クッションの役目をするのが軟骨で、この軟骨が磨り減ってしまい様々な膝の障害をもたらす病気を変形性膝関節症と呼んでいます。まさしく、「膝の軟骨が減って痛い」のです。膝の痛い状態は意外と単純なものです。それでは何故、膝の軟骨が減ってしまうのでしょうか。

そもそも、怪我や関節リウマチなどが原因により発症するものを二次性の変形性膝関節症と呼ぶのに対して、多くを占める一次性的変形性膝関節症はホルモンや代謝の異常が原因とされるなどの様々な説がありますが、はっきりとした原因は不明なのです。ただ、軟骨に磨り減る力が加わり軟骨が変性破壊され、それをまた修復しようとする変化がおこり、この修復変化が少しずつ骨量を増加させてしまう病変なので、一度発症すると徐々に進行してしまいます。徐々に進行するので、まるで老人病のように思われますが必ずしもそうではなく、加齢や体重増加、太ももの筋肉のお衰えなどは、症状を悪化させる原因ではあるが、軟骨が磨り減るそもそもの原因ではないのです。次に、原因不明の変形性膝関節症をどのように治療すればよいのでしょうか。

磨り減った軟骨を元の状態のすることはできないので、痛みを悪化させている原因を取り除く治療です。ずばり痛みをとる治療です。変形の状態にもよりますが、多くの整形外科医は、鎮痛消炎剤の投与やヒアロロン酸誘導体の関節内注射などの薬物的なアプローチと、患部の循環を促進する様々な物療機を利用した物理的アプローチの組み合わせを勧めているようです。それでは、鍼灸治療はどうでしょうか。

変形性膝関節症の方の膝の症状は、O脚やX脚、膝周りの筋肉の拘縮、関節の腫れや不安定等、人それぞれです。鍼灸治療は、その人の症状に合わせた完全オーダーメイドです。たとえば、軟骨の磨り減りによる膝周りの痛みは、関節周囲の血管を緊張させ、血液循環の障害をもたらす悪循環を生み出します。また周囲の筋肉をも緊張させ、関節運動に影響を及ぼし、関節の可動範囲を縮小させてしまいます。このような場合は、関節周囲の血液循環促進を目的とした関節周りへの配穴（通電する場合もあります）、緊張した筋肉を弛緩させるために、太ももへの刺鍼（筋肉の緊張が強いと太めの鍼を使用）をします。最後に一番重要なセルフケアです。

セルフケアの第一は運動です。ご自分のペースでウォーキングするのが安全で効果が高いです。次に膝のストレッチと太ももの筋肉のトレーニングです。関節を曲がるまで曲げて、伸ばせるまで伸ばします。第二は、膝関節の保温です。サポーターなどで日ごろから冷えに注意します。こうする事により、関節を囲む関節包の内部にある滑膜の循環がよくなり炎症を取り去りやすくなります。

変形性膝関節症の方の磨り減った膝関節内軟骨は元には戻りませんが、治療とセルフケアを根気よくすることにより、痛みは軽減し日常生活も向上いたします。あきらめない事が大切です。

以上

補足

- 1、変形性膝関節症で膝の炎症が強い場合、水が溜まる事があります。この場合は程度にもよりますが、整形外科にて水を抜いてもらいます。このことにより、水が溜まりやすくなる事はないので安心して下さい。
- 2、変形性膝関節症の鍼灸治療は様々な治療法がありますが、当方ではエビデンスに基づいた治療法を行います。また、関節内刺鍼は有効性に比べて感染などの危険性の方が大きいと判断し当方では行いません。