



## 平成33年3月末まで事業継続できることになりました！

当事業所は東日本大震災を受けて成立した復興特区法に基づき、事業を運営しています。当初の期限が平成29年3月末まででしたが、この度、福島県の復興推進計画が認定され、平成33年3月末までの4年間事業が継続できることになりました。利用者様や、関係機関の皆様にご心から感謝いたします。今後とも引き続きよろしくお願いいたします。

## 変形性膝関節症について

今月は、利用者様の症状でも多い変形性膝関節症について症状と病態を紹介したいと思います。そして、治療法と予防について次号で紹介したいと思います。

変形性膝関節症は中高年の女性に多く、とりわけ50歳以降になるにつれて患者さんの数が増えていきます。症状の現れ方は千差万別です。変形性膝関節症の症状がどのくらい進んでいるかを知る手がかりとして、自覚症状があげられます。自覚症状は病気の状態をかなりの確に反映しています。

### 症状

主な症状は、**膝の痛み**と**関節に水が溜まること（関節水腫）**です。



### 【初期】

立ち上がり、歩きはじめに膝が痛む  
(休めば痛みがとれる)

### 【中期】

歩くと膝が痛み、正座、階段の昇降が困難（動作が不自由）、膝の曲げ伸ばし時にコリコリ、ガリガリといった軋轢（あつれき）音が出る

### 【末期】

変形が目立ち、膝がピンと伸びず、歩行も困難（日常生活が不自由）そのため活動範囲が狭くなる

### 原因

変形性膝関節症の多くは、筋肉の衰えや肥満、無理な動作など多くの要因が絡み合って膝への負担となり、膝の関節軟骨がすり減って発症します。

#### 一次変形性膝関節症の危険因子

加齢  
女性  
筋肉の衰え  
肥満  
膝への負担の大きいスポーツの習慣  
O脚や扁平足など足部の変形 など

明確な原因が特定  
できないもの

#### 二次変形性膝関節症の危険因子

膝周辺の骨折による関節軟骨の損傷  
靭帯損傷  
半月板の損傷  
膝蓋骨の脱臼  
膝関節のねんざ  
慢性関節リウマチ など

怪我や病気など  
原因がはっきり  
しているもの