

## Q. 膝の痛みの原因、予防、治療が必要な膝の病気、治療法を教えてください

A. 膝の痛みの原因で多いのが変形性膝関節症です。これは関節表面の軟骨がすり減るなどの、いわば関節全体の加齢現象です。筋力強化などが予防法として大事ですが、薬や関節内注射で痛みが軽減しない場合、人工関節などの手術治療となります。その他、スポーツでの膝靭帯損傷や半月板損傷も将来的な変形性膝関節症の原因となりますので、手術治療が必要となることがあります。

関節センター長兼副部長 村松 佑太さん  
(主な専門領域: 膝関節・スポーツ整形)

## Q. その他、加齢によって注意したい整形外科分野の病気は？

A. 年齢を重ねてくると、腰も膝も痛くて歩けないといった複数の運動器障害に悩まされます。運動器の障害によって移動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。高齢になっても元気に活動するためには、体全体の運動機能が重要になります。外出するのがおっくうになったとか、以前はできた家事仕事が大変になったなどが兆候です。ロコモ予防にはスクワットや片脚立ちといった簡単な運動でも役に立ちます。

部長 岸田 俊二さん  
(主な専門領域: 成人股関節)

## Q. <sup>こつそしょうしやう</sup>骨粗鬆症とはどんな病気？ 予防法、治療法を教えてください

A. 骨粗鬆症とは、骨の量が減り、弱くなる病気です。1200万人以上の患者さんがいます。特に閉経後の女性は、定期的な骨粗鬆症検診をお勧めします。予防として、転ばないように注意して運動すること、カルシウムを取ることを禁煙することが重要です。骨が弱くなり手首や背骨、太ももの付け根の骨が骨折すると、次々に骨折が続いて動けなくなることがあります。再骨折を防ぐため、内服や注射などの治療を継続することが必要です。

院長補佐 小谷 俊明さん  
(主な専門領域: 脊椎・脊髄外科・側弯症)

整形外科のドクターに聞きました

# Q&A

## 肩、腰、膝、脚などの不調について知りたい



国民病ともいわれる肩こりや腰痛をはじめ、膝や脚などにトラブルを抱えている人は多いもの。原因や治療、予防法などについて、聖隷佐倉市民病院の整形外科のドクターたちに教えていただきました。

岸田 俊二さん  
各分野の専門医が在籍する聖隷佐倉市民病院の整形外科部長。ロコモ チャレンジ推進協議会の委員も務め、ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)の啓発活動に取り組んでいる。

## Q. 問題ない肩こりと受診・治療が必要な肩こり(痛み)の差は？

A. 肩こりとは首から肩甲骨にかけての筋肉の緊張や重圧感を生じるものをいいます。原因として姿勢や運動不足、筋肉への血流障害などがいわれています。肩こりの多くはマッサージや温熱療法で良くなりますが、これらの治療でも改善しない場合は肩こり以外の病気(肩関節周囲炎や腱板断裂)が隠れていることがあります。このような肩の痛み場合は整形外科で検査することが必要です。

主任医長 佐々木 裕さん  
(主な専門領域: 肩肘関節・スポーツ整形)

## Q. 脚が疲れやすくなった、痛みがあるなどの場合、考えられる病気は？

A. 脚の疲れは、下肢筋力の低下で生じます。筋肉そのものの衰えの場合もあれば、関節の変形などによって筋肉への負担が相対的に増加して、疲れやすくなる場合もあります。痛みを生じている場合、痛みの箇所が局所的であれば痛みの場所に原因がありますが、臀部(でんぶ)から大腿(だいたい)下腿(かたい)外側にかけてなど、痛みの範囲が広範囲に及ぶ場合は神経痛の可能性がありますが、この場合は痛みの場所ではなく腰椎などに問題がある可能性があります。

せばねセンター長兼副部長 佐久間 毅さん  
(主な専門領域: 脊椎・脊髄外科・側弯症)

## Q. 腰痛の原因、予防、ヘルニアなど腰の病気の見分け方やヘルニアの治療法を教えてください

A. 腰痛は整形外科の受診理由第1位の症状です。最も多いものは急性腰痛症で、2、3週間の安静で改善することが大半ですが、1カ月以上経過しても改善しない場合や20歳以下または55歳以上の人、横になっていても痛い場合は重篤な病気が隠されている可能性があります。椎間板ヘルニアは椎間板が神経を圧迫している状態で、下肢の痛みや筋力低下などが起こります。まずはお薬から治療が始まること多いですが、力が入らない場合などは手術が必要なものもありますので、ぜひ相談してください。

医長 中山 敬太さん  
(主な専門領域: 脊椎・脊髄外科・側弯症)