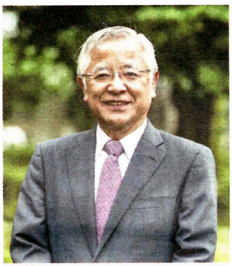
人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑮変形性膝関節症と気付くには…

前回、変形性膝関節症（膝OA）は非常に多く、症状のある方は約1000万人、症状はないがレントゲンでは膝OAの所見のある人を含むとおおよそ3000万人と紹介しました。また、膝OAは長年の荷重による膝の関節軟骨の変性・摩耗から始まることを説明しました。

では、どうすれば、膝OAに気付くことができるのでしょうか。チェックリストの前にこのような人に起こりやすいか、復習を兼ねて紹介しましょう。

膝OAが起こりやすいのは、40歳以上の女性、太っている（特に肥満指数が27を超える）人、O脚がある人、筋肉の少ない（筋力が弱い）人、激しい運動をしている（していた）人、膝のけがをしたことがある人などです。そういった方は、特に膝OAのリスクが高いので気を付けましょう。なお、肥満指数（BMI）は体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算され、肥満の基準は25以上です。

膝OAは激しい痛みをともなう場合もあれば、病気が進行しているのに、あまり痛みを感じない場合もあります。そのため、症状があまりないからといって放置すると、膝関節のOAがどんどん進むことがあります。早い段階で気付くことが必要です。

膝OAの症状チェックリストを表にしました。当てはまる項目数が多いほど膝OAの可能性が高くなります。ただし、このチェックリストは、あくまでセルフチェックですので、症状チェックに該当するものがないからといって、膝OAの可能性が否定できるわけではありません。

膝OAは、関節軟骨がすり減ることから始まり、年齢とともに必ず進行します。初期には膝を動かしたときに軽く痛む程度ですが、進行すると膝のはれや変形が見られるようになり、痛みのために歩行が困難になるなど、日常生活にも支障を来すようになります。

病気の進行を抑え、膝の機能を維持するためには、早期に病状を把握し、適切な対策を立てる必要があります。おかしいなと思ったら、専門の先生（整形外科）に相談しましょう。

膝OAの他にも、関節リウマチ、痛風（関節に尿酸の結晶がたまる）、偽痛風（関節にピロリン酸カルシウムの結晶がたまる）、半月体の損傷、などでも膝が痛くなることがあります。正確な診断をしてもらい、医師から正しい指導を受けるようにしましょう。

膝の健康は、活動的で生き生きとした毎日を送るために欠かせない要素です。負担をかけずに適度に使うこと、節度を心がけ、自分の膝と長く上手に付き合うことが大切です。

※次回は「膝と長く上手に付き合うには…」です。

膝OAの症状チェック

- □ 毎日の生活で膝の痛みや違和感*を感じる
- □ 正座やしゃがむのがつらい
- □ 膝がまっすぐ伸びない
- □ 膝が腫れたり熱をもつことがある
- □ 膝の曲げ伸ばしで音（コキコキ、ゴリゴリ）がする
- □ くつの外側のすり減り方が激しくなった（O脚）
- □ 膝に水（関節液）がたまったことがある

*膝の痛みや違和感を感じるとき
- 歩き始め
- 椅子や床から立ち上がるとき
- 単なる膝の曲げ伸ばし
- 長時間の歩行や運動の後
- 階段の昇り降りや下り坂

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉