



担当：鈴木医師

2026年9月
第33回

膝の痛み 我慢してませんか？

① こんな症状ありませんか？

膝の痛み セルフチェック

- ☒ 歩き始めが痛い
- ☒ 長く歩けなくなった
- ☒ 階段の上り下りがつらい
- ☒ 痛み止めが手放せない
- ☒ 正座や立ち上がりが大変
- ☒ 靴下が履きにくい



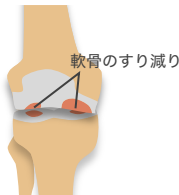
これらのチェック項目は、膝関節のダメージにより日常活動するのに支障を来したり、生活の質を落としているサインです。整形外科に受診し、専門医による適切な治療プランについて相談することが推奨される状態です。

② それって、変形性膝関節症（へんけいせいひざかんせつしょう）かも・・・

正常な膝関節



変形性膝関節症



膝関節にある「軟骨（なんこつ）」が長年の使用や加齢により少しずつすり減り、膝に痛みや腫れが生じる病気です。膝関節は、大腿骨と脛骨が向き合っており、その表面は滑らかな軟骨で覆われています。この軟骨がクッションの役割を果たし、骨同士が直接ぶつかるのを防いでいます。しかし、軟骨がすり減ってくると、骨同士が擦れ合ったり、滑膜に炎症が起きたりして、痛みがでるようになります。日本で膝の痛みに悩む方の多くが、この変形性膝関節症によるものです。

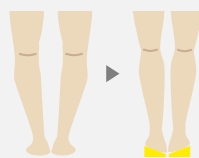
③ まずは保存療法をトライ

運動療法



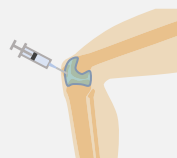
大腿四頭筋訓練や
可動域訓練など

装具療法



外側ウェッジインソールや
サポーターなど

薬物療法

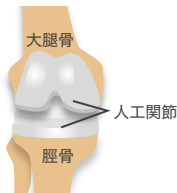


ヒアルロン酸やステロイドの
関節注射や鎮痛薬、湿布など

まずは「切らない治療」から段階的に行っていきます。理学療法士の指導による膝周りの筋肉を鍛える訓練や日本人に多いO脚による膝関節の内側に偏った負荷をとるインソールや膝を守るサポーターを用います。飲み薬や湿布で緩和されない場合、関節注射によりさらに痛みを軽減することができます。

④ 人工関節という選択肢

人工膝関節



「歳だから仕方がない・・・」色々な保存療法をやっても痛みや生活での不自由が改善しないこともあります。この状態のまま放置してしまうと、「廃用症候群」と言って体を動かさないこと自体により筋力が低下し、さらに体力が落ちていってしまいます。人工膝関節置換術は、そういった場合の頑固な痛みを根本的に改善し、歩行機能の回復を期待できます。

膝の痛みの治療は保存療法から手術まで、膝の状態と患者様のご希望に合わせて！



AOI国際病院 医療法人社団 葵会

AOI UNIVERSAL HOSPITAL

TEL：044-277-5511

〒210-0822 神奈川県川崎市川崎区田町2丁目9番1号

