

ERDE Zeitung

vol.29

足と靴の相談室エルデ
〒161-0031
東京都新宿区西落合3-20-9
Tel.&Fax. 03-3954-3636
URL: <http://www.erde.jp>
E-mail: office@erde.jp

「国民病」になった変形性膝関節症

東京大学の医療センターの調査によると、変形性膝関節症の患者は50歳以上の女性で75%、男性で54%にのぼり、推定患者数は3,000万人だそうです。

また、30～60歳代対象の別の調査によると、「膝に痛みや違和感がある」人が全体の56.1%に達したそうです。

いまや変形性膝関節症は、日本人の中老年者の誰がかかってもおかしくない「国民病」といえそうです。

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨の摩耗によって起こる病気で、特別の疾患や事故が原因による場合もありますが、ほとんどは気付かないうちに進行し原因が特定できないようです。

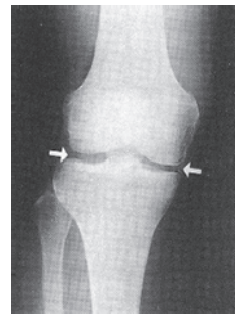
もちろん、軟骨の摩耗の原因としては、老化による軟骨劣化、肥満による関節への負担の増加、加齢に伴う筋力低下、等々、色々考えられるようで、最近ではテレビ、新聞、雑誌等でも予防法や対処法が多様に紹介されていますが、軟骨は一度摩耗すると復元しないので、症状に対しては進行を遅らせ、残存した軟骨の働きをできるだけ引き出すための対処しかないようです。

ウォーキングが効果があるが・・・

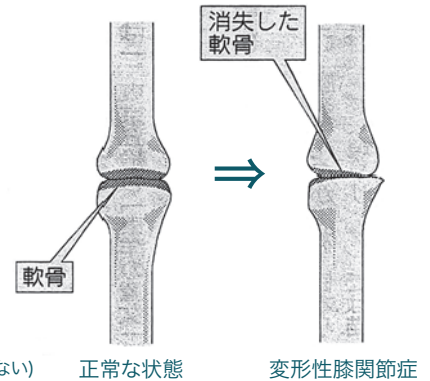
軟骨の摩耗の外的要因は何といっても関節への過大な負荷ですが、膝関節は人体でもっとも負荷がかかる関節で、歩行時の荷重は体重の数倍といわれますから、肥満が症状を進行させることは間違いのないようです。

そこで、肥満を避けるために、毎日ウォーキングを心がけることが変形性膝関節症の進行を防ぐためにも推奨されています。また、軟骨は再生はしませんが、適度な運動の刺激で血行が良くなると滑らかになって働きが良くなり摩耗しにくくなるそうですので、その点からもウォーキングは最適なのです。

ところが、この病気の一つ厄介なことは、症状がある程度進行した後に膝の違和感、痛みを徐々に自覚するようになるため、その頃には、すでに無意識の内に膝をかばい、膝の運動が減退してきているということ、つまり、気付いた時には、膝が痛いので歩く量が減ったり、膝の曲げ伸ばしを控えたり、ということになっており、それがまた運動不足



正常な膝関節のX線撮影
⇒部の隙間が軟骨(軟骨は写らない)
『膝の痛みをとる本』(黒澤尚著)より



による症状の進行を促進しているということです。

「病院に行こう」という気になる頃には、すでに症状を進行させる悪循環に陥ってしまっており、ウォーキングどころか通常の歩行も苦痛ということが多く、それだけに、治療を始めても改善に向かうケースが少ないようです。

足底板で歩行時の痛みを軽減して・・・

エルデのお客様の中にも、外反母趾等の足のトラブルはあっても膝には何も問題を感じていらっしやなかった方が、久々にお越しになり「最近膝が痛くて歩くのが辛くなってきたので病院でみてもらったら変形性膝関節症といわれた」とおっしゃられ、拝見すると、確かにかなり進行されているようで、以前に比べ明らかにO脚になられていることがよくあります。そのような場合は、これまでお使いの足底板や補正靴に、新たに膝の状態に対応した機能をお付けしますが、すると「歩く時の痛みが全然違う。早く来れば良かった」と皆さんがおっしゃられます。

また、定期的に伺っている下條整形外科では、重度の変形性膝関節症の患者さんも多く、先生のご指示で足底板等を提供させて頂きますが、もちろん効果の程度は個人差もありますが、少なくとも「歩行時の苦痛の軽減」についてはどなたにも共通しているようです。

足底板や補正靴を利用することによって、足と脚のバランスを調整し歩行時の苦痛が軽減されると、痛みのために歩くことから遠ざかっていた方たちもウォーキングが可能になり、変形性膝関節症の進行を促進する悪循環を断ち切ることもできるのです。