

あなたの関節は大丈夫？

進歩している人工関節置換術

痛みのない自由によく関節を取り戻そう！



年齢とともに増えてくるのが、関節の痛みのために動きづらくなる変形性股関節症、変形性膝関節症。いずれ人工関節の手術をしなくてはならないのか...と、不安に思っている人も多いでしょう。関節の専門医である船橋整形外科病院の白土(しらつち)英明先生に正しい対応法を聞きました。

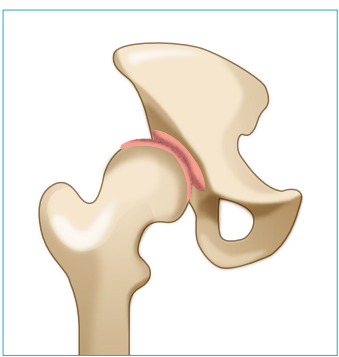
変形性股関節症

原因の多くは臼蓋形成不全

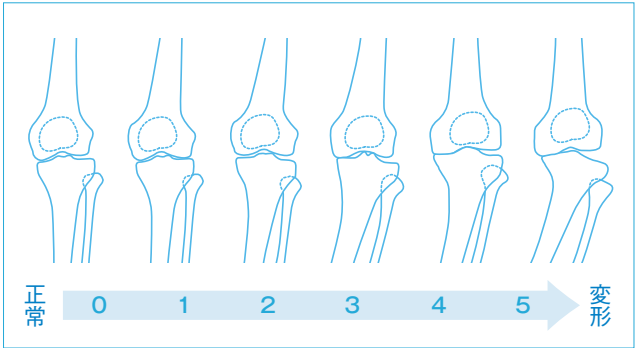
変形性膝関節症

加齢に伴う軟骨変成

変形性股関節症の原因の多くは、もともと臼蓋形成不全があるため。ほかに関節リウマチや特発性骨頭壊死による場合もありますが、最近増えているのが加齢に伴って軟骨が傷んでくるケースです。レントゲンではあまり股関節の変形が見られないのに、急に痛みが強くなるのが特徴です。高齢者の股関節の痛みはMRIで確認することも大事です。



臼蓋形成不全



変形性膝関節症の分類

一方膝の場合は、程度の差はあれある程度の年齢になると誰でも軟骨が変成してくるものです。その中でも、O脚がひどく痛みが強い人もいれば、少し変形してもほとんど症状がない人もいます。なぜその差が生じるのかは、分かっていません。

関節変形の予防と治療は体重管理と適切な運動

変形性股関節症、膝関節症、いずれの場合も体重の管理と適切な運動が、関節に与える負担を軽減する重要なポイントです。それでも関節は変形していきます。膝も股関節も動きに不具合を感じたら、早めに整形外科を受診して、関節の状態と歩き方などをきちんと調べてもらいましょう。医師は、患者さんの生活や社会的な背景を鑑みて、総合的にどう対応していくかをアドバイスします。特に膝は、太ももの筋力が衰えないように適切な運動を続けていくだけで、手術をせずに上手に付き合っていくこともできるのです。

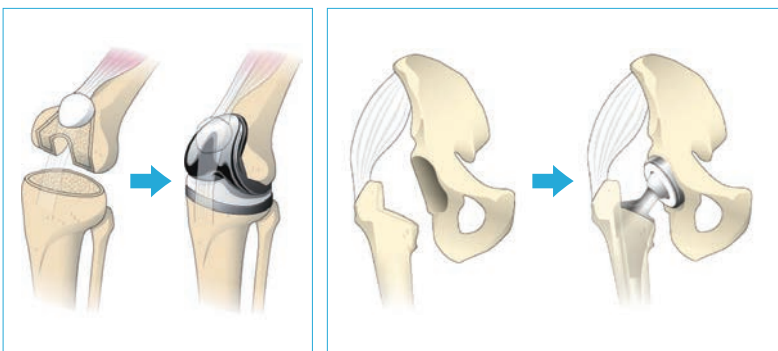
太ももの筋力をつけましょう！



脱臼の心配も少なく回復も早い人工関節置換術 ナビゲーションシステムで行う人工関節置換術

股関節の変形が進むと、足が短くなった感じが悪くなって日常生活に支障を来すことも多く、QOLが低下してしまっています。このように、手術以外に良くなる方法がありません。必要なら20代でも手術をします。

人工関節置換術の手術は非常に進歩しています。私は、筋肉をほとんど傷つけずに、正確な位置にインプラントを挿入することができ、前方アプローチという方法で行っています。普通の変形だったら40分くらいで終了。手術後の疼痛管理や看護職のマネージメントなどの進歩もあって手術の翌朝から歩くことができるし、早く社会復帰できるのが特徴です。

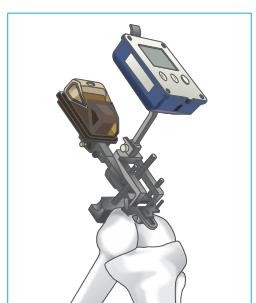


人工膝関節置換術

人工股関節置換術

人工関節置換術は、ナビゲーションシステムという器械を使って行っています。骨を正確に切って、インプラントをどのような角度からどのくらい入れるかなど、安全に正確に手術行うことができます。さらに靭帯

のバランスが崩れないような工夫が必要になりますから、私は、簡易式のポータブルシステムも使用しています。



ナビゲーションシステム (簡易式のポータブルシステム) のイメージ

明確な目標をもって 選択する治療法が手術

家の中にいることが多い場合、よって車いす生活でもよいというなら、動きが狭まっても手術の必要はないわけです。人工関節置換術は例えばゴルフやテニスが続けたい、もっと活動的な毎日を過ごしたいなどという意欲や希望がある人が選択する治療です。強い目標がある人は、手術後の満足度も高いのが一般的です。何のために手術をするのか、痛みが取れたら何をしたいか、明確な目標を持つことが大事です。人生の最後の10年間、膝や股関節が悪いために引きこもった生活でいいのか、一回しかない人生をどう生きるか、患者さん自身が決めることです。そして、決めたらそれに向かって頑張ってください。そのために専門家は、いっしょに力を貸します。

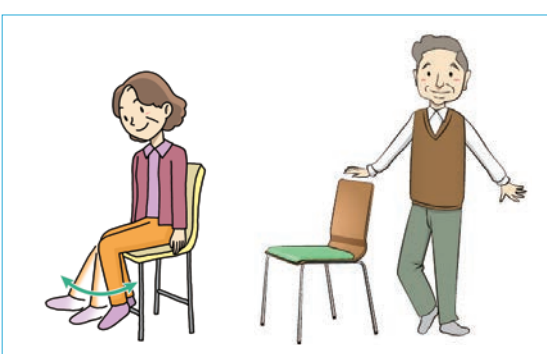


手術以上に重要なリハビリ、ホームエクササイズ

手術後のリハビリテーションは、手術以上に大事です。特に膝の場合のリハビリの最大の目的は、膝の不安定性を解消することにあります。リハビリで膝の周囲の軟部

組織、筋肉などのバランスを整えて痛みが出ないようにするのが目的です。実際に、手術の前にリハビリを頑張った結果、手術をしなくても良くなったという例もあります。

病院のリハビリ室でできることは限られていますから、家に帰って自分で行うホームエクササイズが最も重要になります。朝に晩に歯磨きをするのと同じように、ゆっゆりと筋肉の質を良くするストレッチなどの運動を続けてください。口さばると、筋力を取り戻すのに3日かかると言われていきますから、継続しなくてはなりません。

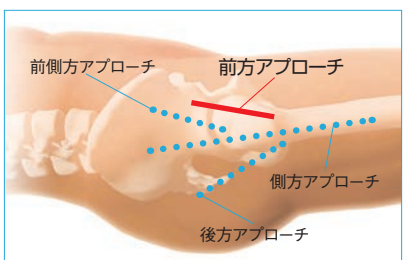


家のリハビリが大事です。

Topics! 前方アプローチとはどんな手術法?

股関節には大きく分けて4種類のアプローチがあります。

そのなかで前方アプローチの特徴は、筋肉の間から股関節に到達する方法で、筋肉を傷つけないで手術ができることにより、手術後早い時期からリハビリテーションを行うことができます。このため入院期間は短く、より早く社会生活に復帰できます。また仰臥位(仰向けの姿勢)で手術を行うために、手術中に体位が安定していて、臼蓋側(カップ側)を正確に設置しやすく、カップの前開きを十分につけることができ、後方に脱臼しにくいことです。このため、あまり日常生活動作に制限を設ける必要は無く、脱臼の不安を持たずに日常生活が行えることです。仰臥位で手術を行うので、左右両側同時に手術を行うこともできます。



前側方アプローチ
前方アプローチ
側方アプローチ
後方アプローチ

白土先生からのメッセージ



船橋整形外科病院 副院長
白土 英明 先生
日本整形外科学会専門医・指導医

手術後半年くらいは、特に意識してリハビリを頑張ってください。ときに、人工関節にしたことも忘れて自由に動き回ることができるようになるでしょう。やりたかったことができるようになり、元気に生き生きと活動している人は、はかりです。股関節の場合は、関節に過度な負荷がかかるジャンプや大きく反りかえるようなポーズは勧められませんが、普通の生活を過ごせば何も気をつける必要はありません。膝の場合はさらに動きに制限はありません。もし、何か異常な事態が起ころうとしても、早く分れば対処できます。そのためにも手術後の定期的な通院を忘れないように。患者さんとは一生のお付き合いになります。