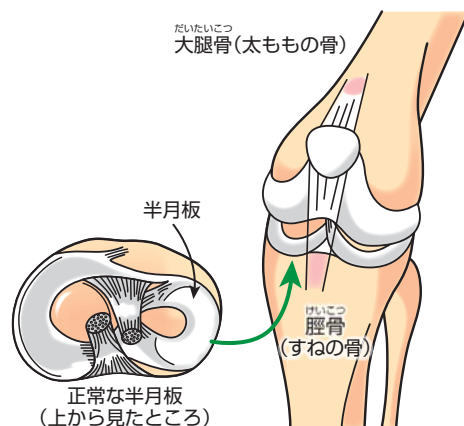


半月板損傷

スポーツ整形外科 鳥塚 之嘉

半月板とは

半月板は大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)の間にある概ね三日月型をした軟骨の板です(右図)。膝のクッションと考えるとわかりやすいと思います。この半月板が傷ついた状態が半月板損傷です。正常な関節では大きな力が加わらない限り損傷することはありませんが、加齢により傷みつつある関節では、日常生活動作などでも損傷する場合があります。



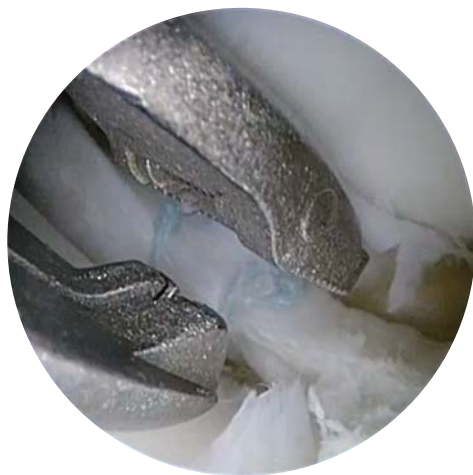
症状は？

症状としては痛み、関節の腫れ、関節の動きの制限などです。膝の関節の隙間を押さえると痛みがあります。診断のためには、痛みが出た経緯、身体所見に加え、MRIがもっとも有用です。治療としてはいきなり手術ではなく、スポーツ活動の強度を下げたり、消炎鎮痛剤の内服を行ったりします。変形性関節症を伴っている場合は、慢性疼痛の治療に用いられるお薬も有効です。



関節鏡を用いた手術

痛みが非常に強い場合や腫れが強く関節穿刺を頻回に行う場合、または膝が伸ばせない場合は、関節鏡を用いた手術の適応になります。手術には縫合術と切除術がありますが、膝の機能を保つために、できる限り縫合術が選択されるようになってきています。ただし、どの程度の損傷まで縫合術を適応できるかについては、まだ答えが出ていません。半月板は治りにくい組織である軟骨の一種なので、無理矢理に縫合しても修復されるとは限らないのです。また近年では、縫合術には様々な器具が用いられるようになってきました。通常は、縫合する側に数センチの皮膚切開を行い、半月板の断裂部を貫いた糸を関節包の外側で結ぶことによって縫合します。この操作を特殊な器具で断裂部を貫くことにより縫合を完成させる方法(右写真)や、半月板の断裂部に関節内で糸を通して、結ぶ方法も用いられるようになってきました。この方法は、治癒率を高める可能性があるのではないかと期待されています。



(特殊な器具で断裂部を貫き縫合)



関西ろうさい病院の理念

●● 良質な医療を働く人々に、地域の人々に、そして世界の人々のために ●●

病院運営の基本方針

- ・私たちは、働く人々の健康確保のための医療活動、即ち「勤労者医療」中核的役割を担ってこれを推進します。
- ・私たちは、高度急性期医療機関として良質で安全・高度な医療の提供を行うとともに、地域の諸機関と連携して地域医療の充実を図り「地域に生き、社会に応える病院」としての発展を目指します。
- ・私たちは、患者さんの権利を尊重し、医療の質の向上ならびに患者サービスの充実にも、「信頼され、親しまれる病院」作りを心がけます。
- ・私たちは、「開かれた皆様の病院」として、ボランティアや有志の方々の病院運営への参加・協力を歓迎します。
- ・私たちは、病院使命の効果的な実現のために「働き甲斐のある職場」作りを行い、運営の効率化と経営の合理化を推進します。

イメージキャラクター
がんろっこ

腰痛予防

理学療法士 林 宏樹

腰痛は国民病

厚生労働省の調査によると、日本人に訴えの多い症状として、腰痛が男性では1位、女性で2位となっています。腰痛はまさに国民病なのです。

腰痛の要因には筋肉や靭帯、椎間関節や骨にかかる機械的な負担だけでなく、腰痛を恐れる心理的な負担も関係しています。腰痛を異常に恐れることで脳が変性し腰痛以外にも肩こりや胃腸障害、かゆみ、頭痛などの症状も引き起こされるのです。

一般に痛くて辛い初期の治療として、鎮痛剤が処方され、日常生活や仕事で痛みの許す範囲での活動を勧められますが、決して安静は勧められません。安静にすると身体機能の低下と併せて脳が変性して痛みが慢性化するからです。慢性化するとそれほど痛くないと思える刺激でさえ痛いと感じるようになってしまいます。

予防のポイント!

- 活動的な生活の方が腰痛の慢性化予防や改善に有効です。
- 作業中に筋疲労を感じたらストレッチを行いましょう。
- 家事や仕事の後に腰痛がひどくなる場合は、筋力を鍛えましょう。
- 慢性腰痛の方の多くは脳機能不全によって痛みを感じやすい状態になっているので、腰痛のことばかり考えずに、物事を良いように捉えるようにしましょう。
- 職場や家庭などで大きなストレスを感じている方は、サイクリングや散歩などの有酸素運動やストレッチ、深呼吸などを行いましょう。
- できるだけ活動的に過ごすよう外出を心がけましょう。

腰痛予防に効果的な運動

①関節の不具合、姿勢を整えるストレッチ

筋肉や関節のしなやかさを取り戻します。気持ちいい程度に行いましょう。



③心身を整える全身有酸素運動

ウォーキング、自転車等の有酸素運動は、ストレスの発散や慢性的な炎症を抑える作用が期待できます。



②脊椎や関節の不安定性や再発予防の筋トレ

関節や脊椎が安定化すれば、痛みが生じにくくなります。下腹に力を入れる練習をしましょう。できれば仕事や生活の中で軽く力を入れ続けましょう。



安静は麻薬! (楽だけ治療ではない)
運動は万能薬! (身体機能や脳機能に好影響)
腰痛に負けずに運動や活動量を増やしましょう!

