

膝の痛みと改善方法について

誰でも年を重ねる事により、関節の軟骨がすり減る等の変化がみられます。これらの加齢による変化が痛みの原因である場合、膝関節内の治療（痛み止めの薬、ヒアルロン酸の注射、手術など）で改善されるはずですが、治療後も未だに痛みを悩んでいる方が多くいらっしゃいます。それは、膝の痛みは関節内の問題だけではなく、その周囲の筋肉にも非常に密接な関係があるからです。膝の痛みで来院される実に8割近くの方々が、筋肉の問題を抱えています。人間の体を支えるのに必要な脚の筋力が低下すると、その筋肉の付け根である膝蓋骨（いわゆる膝のお皿）周囲に負担がかかり痛みを感じます。そしてその痛みのために更に筋力が低下する、という悪循環に陥ってしまうためだと思われます。

筋肉の問題については、ご自身の努力次第で痛みを改善させることが可能なのです。現在、私どもは以下の3つの事を心がけるよう提案させて頂いております。

(1) 大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）の筋力を強化する



両足を伸ばして座り、膝の裏側を床につけるようにして太ももに力を入れます。太ももの筋肉が盛り上がることを確認します。5秒間保ったら、力を抜きます。これを10回繰り返します。柔らかいタオルを膝の裏におき、タオルをつぶすようにするとやりやすいです。

(2) 膝蓋骨をよく動かす（マッサージ、ストレッチ）

膝蓋骨（お皿）の縁に両手の親指を重ね、矢印の方向に膝蓋骨を動かします。皆様が思っているより、お皿はよく動きます。



(3) なるべく歩かない

痛みを我慢して無理に歩く事で症状を悪化させてしまうケースが多くみられます。やみくもに歩く事はここでいう(1)の「大腿四頭筋の筋力を強化する」事にはつながりません。まずは痛みを和らげつつ筋力を回復させるために、正しいやり方で(1)の筋力強化、(2)のストレッチを行いながら、歩くための準備をしていただきたいと思っております。

(2)のストレッチは最初、痛いですが、行っているうちに筋肉に力が入りやすくなり、そうすると不思議とストレッチ時の痛みも軽くなるようです。そうなったら膝の痛みが和らぐまで、もう少しですので、継続して取り組んでください。

私どもは、検査結果や患者様のお話をよく聞いた上で原因を解明し、関節内の治療が必要な場合も含め、各々の症状に合った適切な治療をさせて頂いておりますので、是非お気軽にご相談ください。

麻酔科の仕事について

麻酔科の仕事は、主に手術中の麻酔管理ですが、実は手術の前の週から麻酔計画は始まっています。

私たちは患者さんの年齢、体格、合併症の有無、服用している薬剤、受ける手術の内容などをカルテなどから情報収集し、あらかじめ麻酔方法を考えます。それらの情報をもとに手術のために入院してきた患者さんを実際に診察し、主治医や他の麻酔科医とも話しあい、患者さんにとって最適な麻酔方法を決定します。

主な麻酔方法を次に紹介します。

1：全身麻酔

名前の通り、頭のとっぺんから足の先まで全部に麻酔がかかります。もちろん意識もなくなります。麻酔がかかると息をする力もなくなるほど脱力しますので、麻酔がかかっているあいだは口から気管に気管チューブという管を入れて人工呼吸器につながります。



全身麻酔の様子

2：脊椎麻酔

いわゆる下半身麻酔です。からだを横にむけてできるだけ背中を丸めてもらい、腰椎という背骨の隙間から神経に近いところに注射するとだいたい臍から下、足の先にかけて麻酔がかかります。下半身がお風呂につかっているようにあたたかく感じ、そのうちしびれてきます。上半身は麻酔がかからないので手術のあいだ、意識があります。もし手術中、眠りたい場合は点滴から鎮静薬を入れることができますので、ご希望があれば対応します。

3：硬膜外麻酔

前に述べた脊椎麻酔と似たような手技ですが、脊椎麻酔より限られた部分のみに麻酔がかかります。例えば、臍上からみぞおちまで、とか、股関節周辺のみ、とかです。硬膜外麻酔単独で手術を行うことはあまりなく、全身麻酔と併用することがほとんどです。細いカテーテルを硬膜外というスペースに留置するので、手術後も痛み止めを持続でそこから入れることが可能です。



硬膜外麻酔の様子

おおざっぱですが、主だった3種類の麻酔法を列記しました。手術のために入院される際に、麻酔についての小冊子もお配りしますので、参照してください。わからないことはなんでも質問してください。手術の翌日、再度麻酔科医が訪問しますので、なにか困ったこと、気が付いたことがあれば遠慮なさらずにお話ください。私たちは安全な麻酔を提供できるよう日々努力してまいります。

麻酔科 河野麻理

公益財団法人東京都保健医療公社 多摩北部医療センター

外来診療時間：平日 9:00～17:00

土曜 9:00～12:30(ただし、診療科によって異なります)

診療予約受付電話：042-396-3511・3190

(受付時間：月～金 9:00～19:00 土 9:00～12:00)

当院ホームページはこちらから



<http://www.tamahoku-hp.jp>