

公益財団法人ライフ・エクステンション研究所付属

永寿総合病院・柳橋分院・予防医療センター

広報誌

2021年

2号

VOL.111

まいじゅ

教えて！
気になる病気の話
変形性膝関節症

goo Drug
薬疹について

検査科だより
ホルター心電図について

教えて!

気になる病気の話

今回のテーマ

変形性膝関節症



整形外科 部長 畔柳 裕二

長生きをすると膝が痛くなる!?

先日(2021年7月30日)、厚生労働省より日本人の平均寿命は男性81.64歳、女性87.74歳とコロナ禍にも関わらず過去最高を更新したと発表されました。我が国の平均寿命は1947年に初めて50歳を越えてから(男性50.1歳、女性54.0歳)上昇を続け、今後さらに上昇すると予想されています。

一方、関節の寿命はどのくらいなのでしょう? 戦国時代の織田信長が戦いの際に、『人間五十年 下天のうちを比ぶれば 夢幻の如くなり』(『敦盛』の一節)と舞って出陣する、定番のシーンがあるように、古今東西、人間の寿命は医学がなければ、約50年とみなされていたようです(諸説あり)。人間の寿命が50年なので、関節軟骨の耐用年数も50年を超えることはないように作られているようです。個人差は大

きいですが、長生きをすると関節軟骨が減ってしまい関節の痛みが生じること(変形性関節症)は残念ながら避けられることは難しいようです。

膝関節は全身の関節の中で最も動き(可動域)が大きく、歩くたびに体重による負担がかかるため、加齢によつてクッションの役目をする軟骨が傷つきやすい関節です。変形性関節症に最もなりやすく、日本国内にレントゲンで膝に変形を認める患者は2,400万人(男性840万人、女性1,560万人)、そのうち膝に痛みがある患者は820万人(男性210万人、女性610万人)と推定されています(ROAD studyより)。まさに、“長生き病”と言ってもいいかもしれませんね。



膝の手術について

もう年だから手術なんて、と考える方は多いと思います。しかし、大部分の方が90歳以上と長生きをするため、膝を使わない(歩かない)わけにはいきません。困っていらつしやる方には手術は治療方法の一つとして考えてもよいと思います。心臓や肺に問題がなければ80歳以上の方に手術をすることも珍しくはありません。

膝の変形による痛みに対しては以前より人工関節に置き換える手術が広く行われてきました。この10年で1.5倍ほど(この20年で3倍以上)増加し、近年では年間に10万件ほどの人工関節の手術が行われています(図2)。件数が増えているのは、以前よりも手術・麻酔の方法、器械の性能が向上したため、手術成績が良くなったことも一因です。以前は、10年に入れ替えの再手術、と言われていましたが、90%以上の方は入れ替えることなく良好な成績が保たれています。かつては膝が90度曲がれば十分と言われていましたが、今では多くの方が自転車こげできるようになっていきます。

痛みを和らげるために

変形性膝関節症の患者さんの多くは膝の内側が痛みます。立ち上がり、時、膝の曲げ伸ばしをした時に痛みを感じますが、痛くて歩くのに困っています、となると大変です。正座や階段昇降は避けることができますが、歩かないで生活することは無理ですよね。変形した関節は残念ながら元には戻りません。若返りの方法はありません。痛みとうまくつきあいがながら、日常生活を変えていることが求められます。痛みに応じてシップや痛み止めを使用することでなるべく痛みがなく日常生活を送ることはできます。膝の周り(特に膝を伸ばす大腿四頭筋)の筋力訓練は痛み止めと同等もしくはそれ以上に痛みを和らげる効果があることが知られています(図1)。



図1 大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)訓練。座った状態から膝を伸ばした姿勢を保ちます。できれば10回を目安としてください。余裕があればおもりを用いてもいいです。

痛みが強い場合、膝関節内にヒアルロン酸の注射やリハビリ通院をすることも効果があります。しかしながら、どうしても痛みがよくなり、日常生活や趣味の活動に支障を来す場合は手術を検討することもあります。



痛みが辛ければ膝の専門医に!

関節の治療は日進月歩であり、治療成績は以前と比べて向上しています。膝関節の痛みで困っていらつしやる方は、遠慮なく膝の専門医までご相談いただければと思います。痛みが軽くなる方法が見つかるかもしれません。

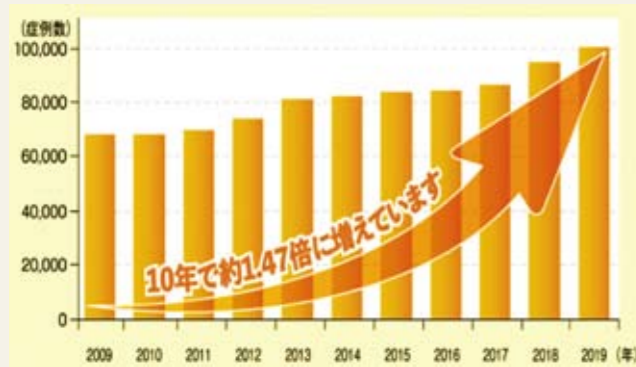


図2 人工膝関節置換術は年々増えています。“人工関節ドットコム”より

図3



人工関節置換術 人工関節部分置換術 骨切り術(高位脛骨骨切り術)



検査科だより

編集担当：齋藤

ホルター心電図 について

今回は当院の生理検査室にて実施している「ホルター心電図」という検査についてご紹介します。



ホルター心電図とは

ホルター心電図検査とは、心電図を24時間記録する検査です。通常の安静時心電図検査では数秒間のみの記録となりますが、ホルター心電図検査では24時間記録するため、動悸・息切れ・胸の痛みなど症状があったときの心電図にどのような変化があるかを知ることができます。

検査方法

胸部の5か所にシール状の電極を貼り、心電図を記録する装置とつなげます。装着後は普段通りの生活を送っていただき、24時間後に外します。検査中は「行動記録表」を記入していただき、記録したデータと一緒に解析に使います。

当院での検査の概要

検査に使う装置は約7cm×7cmのサイズです。昔検査されたことのある方は大きかったという印象を持たれているかと思いますが、現在は小型化されており、以前に比べて負担も軽減されています。

注意事項

- ！入浴はお控えください。（シャワーでしたら可能です）
- ！電気毛布はお使いいただけません。



気になる症状などありましたら
主治医にご相談ください。

goo Drug

-グッドラック-

薬剤科

薬疹について

薬を定性に使用していても起きてしまう副作用の中で、予期しない皮膚障害のすべてを薬疹と呼んでいます。

薬疹にも色々なタイプがあり、体に入る薬剤の量（濃度）に依存するものや、個体差（免疫学的、遺伝子など）によるものなどがあります。一般的に濃度に依存するのは薬剤の量を減らすことにより症状が消失・軽減することがあります。これらのタイプは抗がん剤と使用される薬剤に多く見られます。

個体差によるものは投与中止や何かしらの治療を施しながらの服用が必要となります。多くの薬疹がこのタイプに属し、一般的な薬疹がこのタイプとなります。一概に薬疹と言っても、症状は多形紅斑と呼ばれる全身の左右対称に数cmの発赤が多発するものや、固定薬疹と呼ばれる薬剤服用後、数時間～数日後に決まった部位に発赤などを生じるものや、左右対象に湿疹が生じるもの、蕁麻疹が生じるものなど様々あり、また発症も突然発症するものや長時間かけてから出現するものなど様々なタイプがあり、他の疾患による皮膚の異常との見分けがつきにくい場合もありますのでご注意ください。

2009年～2018年の間に報告された原因薬剤として、抗菌薬（アモキシシリン、クラリスロマイシン）、カルボシステイン、解熱鎮痛薬（ロキソプロフェン、セレコキシブ、アセトアミノフェン）などが上位10薬剤に入っています。一般的によく使用される薬剤でも起こる可能性がある副作用となりますので、気になる症状があり、お困りの場合は医師・薬剤師にご相談下さい。（杉）

皆様からの温かいご寄附をお待ちしております

永寿総合病院・柳橋分院・予防医療センターは運営に対し、企業や個人の皆様方から広く寄附金を受け入れ、その成果を通じて地域医療の向上や必要とされる医療を確保し社会貢献に役立てます。

なお、当財団への寄附は、税制上に優遇措置があります。（詳細についてはお問い合わせ下さい）

寄附金の使途

1. 病院に必要な設備の拡充
2. 病院に必要な機器・消耗品の購入
3. 成人病を中心とした予防治療等の調査・研究に使用します

お問い合わせ、お申込み

財団事務局 寄附係
TEL：03（3833）8383

地域医療支援病院 / 東京都災害拠点病院
永寿総合病院



永寿総合病院 柳橋分院



日本人間ドック学会認定 / 日本脳ドック学会認定
永寿総合健診・予防医療センター

