

半月板損傷、どう治療？

69歳の女性。膝に違和感があり、病院で「半月板損傷」と診断されました。今すぐ手術を受けるか、痛くなつてからにするかと聞かれ、悩んでいます。膝が痛む別の病気の「変形性膝関節症」も疑われると言われました。対処法があれば教えてください。（福岡県・S）

Q 半月板損傷とは。

A 半月板は、太ももの「大腿骨」と、すねの「脛骨」の間にある軟骨のような組織で、膝の関節の動きを安定化させ、衝撃を吸収するクッションのような役割をして

います。その半月板が切れたり、裂けたりする状態を半月板損傷と言います。主にMR Iで診断します。

Q 原因は。

A 比較的若い人では、スポーツや重労働で、膝をひね

答える人



ほりのうち 達郎さん

佐々木病院横浜鶴見スポーツ&膝関節センター長（整形外科） 横浜市

って生じることが多いです。中高年では筋力の低下や体重の増加で、慢性的に負担がかかって起きます。

Q 症状は。

A 初期は、膝の違和感や、膝を曲げたりひねったりした時に、痛みが出ることがあります。ひどくなると、膝が伸びなくなったり、曲がらなくなったりします。炎症を

起こして、膝に水がたまることもあります。また、軟骨がすり減って痛みが生じる変形性膝関節症を伴うことも多いです。日本人に多いO脚の場合には、膝の内側に痛みが出ます。

Q 治療法は。

A 程度が軽ければ、痛み止めやヒアルロン酸注射、膝のサポーターの着用、太もも

の筋力トレーニングなどを続けるとよくなる場合があります。これらの「保存療法」をしてもよくならなければ、内視鏡の手術を検討します。痛みや引っかけりの程度で治療を決めます。手術後はリハビリをし、数カ月でスポーツができるまで回復します。中高年で変形性膝関節症を伴っている場合などは、人工関節に入れ替える手術もあります。運動を続けたい人や活動的な人には、すねの骨を切ってO脚を矯正する「高位脛骨骨切り術」を勧めます。