



◆ 相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します ◆

# 相楽医師会だより 23

● 23号 平成22年12月発行 ● 社団法人 相楽医師会  
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階  
● URL <http://www.souraku.kyoto.med.or.jp>

## 関節の痛みについて

### 外科的に



痛いところがあるのは、誰でもいやなものです。体のどこかが少しでも痛い、とても気になりますし、気分も晴れません。なるべく、痛みのない状態で過ごしたいものです。特に膝などの体重のかかる関節の痛みは、歩行にかかわってきますのでやっかいです。関節の間には軟骨があり、その摩擦抵抗が極めて小さいがために、スムーズに動くことができます。その大切な軟骨が磨り減り、骨のトゲができるなど変形してくる状態が“変形性関節症”です。この変形性関節症が進行しますと、痛みのために歩けなくなり、最終的には人工の関節に入れ替える手術を考えなくてはなりません。これは中々大変な事なので、できれば避けたいものです。ですから、自分の関節を長持ちさせなければなりません。そのためには、痛みの出た関節の負担を減らすことが最も重要です。無理をせず、適度に使うことが大事です。体重が多ければ、少しでも体重を減らすと関節への負担はかなり減ります。また、関節が痛い時は、がまんせずに鎮痛剤を飲んで炎症を抑えることも重要です。鎮痛剤は、ダラダラと長く飲むと、胃を痛める事がありますので、痛みが強い時に短期間飲むのが良いでしょう。人間から痛みが全くなくなってしまうたらどうなるのでしょうか。例えば、ケガをしても気付かず、それが原因で化膿してしまうかもしれません。熱いものにも気付かず、火傷をしてしまいます。膝などの関節ではどうでしょうか。関節には、痛みを感じる神経がたくさん集まっていますが、特殊な神経の病気や脊髄の病気のために、関節の痛みを全く感じない状態になることがあります。こうなると、関節の中がどんどん破壊されていきます。関節が、びっくりするくらい曲がったり、腫れたりします。それでも、痛みは全くありません。結局、変形のために歩けなくなります。関節の痛みというのは、人間が長い年月にわたって作りあげてきた、力加減を調節する大切なセンサーなのです。痛みという感覚が全くなくなれば、からだの機能を破壊してしまいます。痛みは、体を防御するための大切な感覚なのです。だから、“痛い”と感じているにもかかわらず、無理をして何かをするのはあまり良くないことです。変形性関節症になった膝関節に、ヒアルロン酸を注射で直接注入することは有効です。ただ、口から飲むサプリメントとして、コンドロイチンやヒアルロン酸やコラーゲンは全く吸収されず全く無効です。

山下医院 整形外科 山下 豊先生

## 関節の痛みについて 内科的に



去る5月22日にアスピアやましろで「何とかしたい関節の痛み(内科医からみた関節の痛み)」と題して、市民講座をさせていただきました。

主にお話をさせていただいたのは関節リウマチについてです。

一般に関節の痛みは整形外科または外科の診療範囲に入るとっておられる方が多いと思います。しかし、かかりつけ医として全身を診る役目を負っている内科医は、関節の痛みを患者さんから聞くことは非常に多いのです。

これまで内科医の多くは一般の方の認識のとおり関節の痛みはまずは整形外科の先生に診ていただいていたのですが、実は内科医が治療の対象にする疾患の中で関節痛の症状が出現するものは以外と多いのです。

これに加えて全人口の約0.5%の方がかかると言われている関節リウマチの治療は、この10数年、様々な新しい薬剤の登場に加えて、診断方法も進歩し、診断・治療のやり方が大きく変化してきました。

これまではステロイドや痛み止め、そして効果の決して高くない抗リウマチ薬で治療を行い、残念ながら関節の変形が進んでしまった患者さんの治療は、整形外科の先生方の手術治療に引き継ぐといった経過をとる場合が多かったのですが、この10数年で多くの新しい抗リウマチ薬や劇的な効果を発揮する可能性のある生物学的製剤と呼ばれる薬剤の登場で関節の変形が進行してしまう前に病気の進行を止めてしまうこと、そして関節リウマチの病気自体を治してしまうことも期待できるようになってきました。

そしてこれらの薬物治療は内科的な診療技術が役立つ部分が多くなり、これまでの関節リウマチは“整形外科医が治療する病気”というみなさんの認識から大きく変化し“内科医と整形外科医が共同で治療に当たる病気”に変化しました。

これらのことを踏まえて市民講座では関節リウマチの病気自体の知識や、大きく変わってきた治療法についてみなさんにもっと多くの知識を持っていただき、かかりつけ医から新しい治療法の提案があったときに、知らないことによって生じる不安感をできるだけ少なくし、患者さん自身が治療方針の決定にこれまで以上に積極的に参加できるようになればと思いお話をさせていただきました。

今後もいろいろな機会に関節リウマチとした自己免疫性疾患全般についての情報を患者さんに提供していきたいと考えており、公立山城病院でこの8月から毎月1回、第四金曜日の午後にリウマチ教室を始めました。

(詳細は公立山城病院0774-72-0235、地域連携室まで)

当院に通院されていない患者さんやそのご家族なども含めてどなたでも参加できますので興味のある方は一度のぞいてみてください。

公立山城病院 膠原病内科 和田 誠先生

### 相楽医師会からのお知らせ

相楽医師会市民フォーラムのご案内

第20回 きょうとすこやか21 in相楽

日時：平成22年12月4日 (土) 14:00~16:00

場所：加茂文化センター(あじさいホール)

テーマ「もっと知りたい糖尿病」

先着400名様 無料

●予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。

●年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

