

湘南鎌倉総合病院の重症患者が手術待ちのセンターで

試したらなんと半数が手術不要になった意外な秘訣は足指握り

◆◆◆ 筋肉を切らない最小侵襲手術を啓蒙実践

年とともに悩む人が増える「変形性膝関節症」は、悪化するにつれて太ももの痛みが起これ、生活に支障をきたすケースが少なくありません。年を取るとさまざまな原因により、ひざ関節のクッション



初診の患者さんに3大ケアの重要性を説明する異先生

要手術のひざ痛患者の半数が自力で手術回避！術前に必ず指導し成果を上げる3大ケア初公開

ン役を果たす軟骨がすり減ってきています。すると、イスから立ち上ろうとしたり、階段を下りたりするなどの動作を行うときに太ももの大腿骨とすねの脛骨が直接ぶつかり、骨に髪の毛ほどの細さの小さなヒビ（微小骨折）が入って、痛みが生じます。私はこれまで、股関節痛や

ひざ痛を訴える患者さんの治療に取り組み、八年前からは現在の湘南鎌倉総合病院人工関節センターで、手術を要する重度の変形性膝関節症の患者さんを専門に治療を続けてきました。

◆◆◆ 手術はひざ痛治療の最後の手段

重度のひざ痛に悩む多くの患者さんが「コシヤ、ほかの整形外科からの紹介で当院を訪れます。ひざの手術器具や手術法を研究開発していても、初診でこられた患者さんにすぐに手術は行いたしません。人の体は自然に治るようには作られているので、まずその可

手術回避の3大ケアとは

● 減量
 「週1の食事改善」の習慣を体重的に負担を減らす。



● 太ももの筋肉強化
 ひざを支える役割を担う太ももの筋肉を、「足指握り」で強化する。

● 足を正す
 「小指の浮き」に原因を正す。



能性を患者さんと追求します。たとえ手術になっても、その努力はムダにはならず、手術をより成功に導く要因となります。

患者さんがどれだけ「今すぐ手術してください」と懇願してもそれは変わりません。その前に、なぜひざが痛むのかを患者さんに理解してもらい、その原因を取り除くことを目的として、必ず、自力で行える保存療法を少なくとも三カ月間行うよう指導します。そして、それでも改善しなかったときに初めて手術を検討するのです。

人工関節手術には痛みを取り除く絶大な効果がありますが、手術には怖い感染症や、脳梗塞・心筋梗塞の原因となる血栓症のリスクが伴います。また、人工関節には寿命があり、二〇年ほどで器具を交換する再手術が必要となる可能性があります。

私は手術を行うときに完璧な技術を発揮できるように、常に準備しています。しかし、こうしたリスクや体への負担を考えず手術をせずに治そうと考えるのは当然のことだと思います。

もともと人間には、体を健康な状態に戻す自然治癒力が備わっています。医療は本来、自然治癒力を引き出す手段にすぎません。だから、私は保存療法をもう一度真剣に試してもらいます。手術を選ぶのはそれからでも遅くありません。手術は、ひざ痛治療の最後の手段なのです。

◆◆◆ 減量・太もも鍛錬・歩き方の改善を実践

では、具体的に保存療法としてどのようなことを行っているのでしょうか。

変形性膝関節症が起こる大きな原因は三つあります。第一が肥満、第二が太ももの筋肉（大腿四頭筋）の衰え、そして第三が〇脚を誘発する歩き方です。保存療法では、これら三つの原因を除くのが目的となり、「減量」と「太ももの筋肉強化」、「〇脚を正す歩き方」の三つを実践してもらいます。

私は、この三大ケアの効果について調査し、「クリティカル・リハビリテーション」という医療雑誌で発表していま

す。調査では、要手術のひざ痛の患者さん一五七九人に三大ケアを指導し、三カ月間、自宅で継続してもらいました。その結果、痛みが半減、もしくは痛みが当初の一〇、二〇％に改善したのは七三四人。つまり、ほぼ半数の人でひざ痛が改善し、手術を回避できたのです。

実際、三大ケアを三カ月続けた結果、重いひざ痛が見事に改善していく例は、日々の診療で何度も目の当たりにしています。それらの患者さんの多くはレントゲン写真でも、ひざ関節の変化が確認できています。

この特集では、この三大ケアについて紹介します。「ひざ痛がよくなったら何をしようか」という希望をふくらませながら、これらの自力ケアを学んでほしいと思います。

「手術しないで治しましょう」と話す異先生