

60 すぎたら「やってはいけない手術」【膝の痛み編】

その原因は、実は医者も分かっていない

- 人工関節はやってはいけない
- 膝の水を何度も抜くのも危険
- 「痛み止め」を飲み過ぎてはいけない
- ヒアルロン酸注射の落とし穴

寒くなれば関節が痛む、階段の上り下りが辛い……誰もが歳をとれば「膝」が痛くなる。だがその原因は、実は医者も分かっていない。膝痛は一生付き合っていくものだからこそ「正しい知識」が必要だ。

■最悪の場合、足を切断

「特にこの季節になると膝が痛むので、外出も億劫になってね。膝に違和感を覚えたのは 60 歳を過ぎた頃でした。若いときは営業一筋でひたすら外回りをしていたので足腰には自信があったのですが、趣味のハイキングをしている最中に、急に左膝が痛み出したのです。

医者に行って膝の水を抜いてもらい、注射を打ち、痛み止めの薬を飲んでいますが、今も痛みは取れません。左膝をかばうようにして歩くため、最近では腰も痛むようになってきました」(69 歳・男性)

この男性は、医者から「膝に人工関節を入れる手術」をすすめられているが、まだ踏ん切りがつかないという。

順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センターの黒澤尚氏が語る。

「60 すぎたから起こる膝痛の場合『変形性膝関節症』によるものがほとんどです。関節というのは骨、軟骨、靭帯で構成されていますが、年齢を重ねるごとに関節表面の軟骨は擦り減ります。この軟骨が擦り減ると、関節に炎症が起こり痛みが発生します。これが変形性膝関節症の主な病態です」

厚生労働省の報告によると、変形性膝関節症の自覚症状を有する日本人は約 1000 万人、潜在的な患者は約 3000 万人とも推定されている。

膝痛のために、映画や旅行にも行けない、ゴルフもできない。「膝の痛み」は、人生の楽しみを奪う「万病」とも言える。しかも膝痛は、自分一人だけの問題ではない。

もし歩けなくなれば、介護が必要になり、家族や周囲の人をも巻き込むことになる。

そんな「膝の痛み」を劇的に改善する治療法として喧伝され、現在広く行われているのが、膝関節にチタン合金などでできた人工関節を入れる「人工関節置換術」だ。

しかし、今回取材したほとんどの医師は「人工関節は最後の手段であり、極力避けたほうが良い」と口を揃える。

東京慈恵会医科大学附属病院・ペインクリニックの北原雅樹氏は、人工関節のデメリットについてこう語る。

「人工関節は『一生持つ』と言う医者がありますが、それは大きな間違いです。人工関節はモノですから人体と違って再生することはなく、どうしても膝と人工関節の間に隙間ができて『緩んでくる』。基本的には 15~20 年で取り替える必要が出てきます。日々の活動量が多い人は、さらにその期間が短くなります」

たとえば 60 歳で人工関節を入れて、80 歳まで生きた場合、少なくとも「もう一回膝の手術をする必要が出てくる」というわけだ。さらに厄介なことに、前出の北原氏によれば「2 回目のほうが手術の難度が上がる」のである。

「最初の手術では、人工関節が緩まないようにセメントやビスでしっかりと固定するのですが、入

れ替える際にはそれらを外さなければなりません。これが大変で、高齢者にとっては体力的にもかなり負担が大きい。

しかも一度手術で傷んだ組織は完全には元に戻らないため、人工関節を入れ替えたことで不具合が起こり、痛みが再発してしまう危険性もある」

■ダメな医者ほど「すぐ手術」

もう一つ怖いのが手術による「感染症」だ。数年前に人工関節を入れたある患者は、膝関節部分に低温火傷のような傷ができ、膿が止まらなくなったという。

南新宿整形外科リハビリテーションクリニック院長の橋本三四郎氏が解説する。

「確率は高くないですが、手術をすることで、膝にばい菌が入り、感染症を起こすことがあります。水虫や歯周病の人は要注意です。そうなれば人工関節を抜いて洗浄しなければなりません。

その後、もし人工関節がつけられなくなると、残った骨で足を繋がないといけないので、足の長さが変わり、歩行もままならなくなる。感染がひどいと最悪の場合、足を切断せざるを得ないこともある」

さらに稀ではあるが、術中に血栓ができ、筋肉の中の静脈に詰まる「深部静脈血栓」や、肺の静脈を塞ぐ「肺塞栓」により死亡する例もある。

問題は、それだけのリスクを負いながら手術をしたとしても「すべての人の痛みが無くなるとは限らない」ということだ。

前出の北原氏が語る。

「手術をしてもよくなる時は、関節自体には問題なく、その周囲の筋肉が衰えているせいで痛みが発生している可能性が高い。しかし、骨の異常はレントゲンに映りますが、筋肉の痛みは映らないので、どうしても見落としてしまうのです。原因が筋肉にある場合、膝関節だけを入れ替えても痛みは消えない」

60歳をすぎた変形性膝関節症は、男性より女性に多くみられるが、それは骨粗鬆症や閉経に伴うホルモンの低下により、筋力が弱ってしまっているからだ。

膝の筋肉が衰えると、体重を支えきれなくなり、膝に大きな負担がかかる。そのため痛みがより悪化する。それを放置しておく、やがては車椅子生活になり、寝たきりになってしまう可能性もある。実際、変形性膝関節症の人は「死亡率が高くなる」という説もある。

「そもそも慢性的な痛みというのは、ストレスや生活習慣など様々な要因がからんでいます。腰痛や首痛、肩こりが原因で膝が痛くなっている場合もある。本来、医者は患者さんの全体を診ないといけないのですが、そこまで一人の患者に時間をかけられないので『痛いなら、とりあえず手術しましょう』となるのです」（前出の北原氏）

手術以外の対症療法として、よく医者から「膝に水がたまっているので抜きましょう」とすすめられることがあるが、何度も水を抜くのはやめたほうがいい。

順天堂大学医学部整形外科前任准教授の池田浩氏が語る。

「膝の水とは関節液（関節の間にある液体）のことを指します。水がたまる原因は、滑膜炎を起こしているからです。よく『たまった水を抜くとクセになる』と言われますが、そうではなく、根本治療（滑膜炎を治す）を行わずに水を抜いても、炎症はそのままですからまた水がたまるのです。何度も水を抜いていると、感染症にかかるリスクもある。

もちろん、痛みがある場合は水を抜かなければなりません。痛みがないなら、無理に水を抜く必要はありません。氷などで冷やせば、自然と水は吸収されます」

■欧米では注射はしない

膝の痛みを抑えるために薬に頼りがちになる患者が少なくないが、ロキソニンなどの「痛み止め」

の飲み過ぎは注意が必要だ。痛み止めはあくまで一時的なものであり、根本治療ではない。

「そもそもロキソニンやボルタレンは『抗炎症剤』であって『鎮痛剤』ではないのです。それを混同している医者は意外と多い。つまり急性の痛みには効くけど、慢性の痛みには効果がないのです」
(前出の北原氏)

それどころか長期に服用することで思わぬ副作用をもたらす危険性がある。自由診療のため個人の医療費負担が高いアメリカでは、年間10万人もの人が病院に行きたくないから薬局で抗炎症薬を安く購入し、服用しているという。

その内、約1万6000人もの患者が、抗炎症薬が原因で死亡しているという恐ろしいデータもある。前出の橋本氏が続ける。

「抗炎症薬の長期服用は胃潰瘍につながります。しかし痛み止め成分が入っているので自覚症状がなかなか出ないのです。大量出血して初めて気づくということが少なくない。抗胃潰瘍薬と一緒に飲むことが大半ですが、これら二つの薬は腎障害の副作用もあります。

それならと腎機能への副作用が少ない麻薬性鎮痛薬（オピオイド）をすすめる医者もいますが、これはモルヒネの一手手前の強力な薬で、長いスパンでみると人体にどんな影響が出るか、まだはっきり解明されていない。痛み止めを使うのは、本当に我慢できない場合だけにして、常用は避けてください」

一方、飲み薬の他に、よく用いられるのが、直接患部に打つ「ヒアルロン酸注射」だ。しかし、これも一時的に痛みをとるにすぎず、薬が切れると痛みが再発するため

「注射を繰り返す」という悪循環に陥るケースもある。

「患者さんによっては、合計で20～50本ものヒアルロン酸注射を膝関節に打っている人がいますが、ヒアルロン酸注射を続けると徐々に関節軟骨が弱り、擦り減りやすくなるため、より痛みが強くなり、症状の進行を早める可能性があります。事実、欧米ではほとんど行われていません」(前出の黒澤氏)

当然、膝に針を直接刺すので、細菌が入り込み、化膿する危険性もある。にもかかわらず、ヒアルロン酸注射を打ちたがる医者があるのはなぜか。

「それは単純に『儲かるから』です。痛みが出るたびに病院に来させて注射を打てば、安定した収入になりますからね。膝が痛いと言うと、触診もそこそこに、すぐにMRIを撮って手術しようとするのも、それが一番利益効率がいいからです」(整形外科医)

では手術も薬も使わずに膝痛を治すためには、どうすればいいのか。それには前述したように、膝の周りの筋肉を取り戻すことが必要だ。

前出の池田氏が語る。

「痛みがあるので運動したくない。その気持ちはよくわかりますが、そうすると膝を支える筋力が低下して、ますます膝痛は悪化します。痛いからといって安静にするばかりでなく、動かすことが大切なのです」

膝の痛みの原因が分かる「痛みナビ体操」の提唱者で、お茶の水整形外科・理事長の銅冶英雄氏も続ける。

「世の中にはたくさんの体操やストレッチが出回っていますが、大切なのは自分に合ったものを見つけることです。痛みがあるのに無理に続けると、当然ですが症状は悪化します。

膝の痛みを改善するためには、自分で体操や生活習慣の改善に取り組む姿勢と、ある程度の時間が必要なのです。私は整形外科医ですが、膝痛を手術で一朝一夕に治そうとするのは、やはり『違う』と感じています」

人間の身体は「80歳になっても運動をすることで筋肉をつけることができる」と言われている。

が、手術により一度人工関節を入れると、二度と元の身体に戻ることはできない。自分の膝とよく相談し、納得のいく治療法を探してほしい。

手術を避け「膝痛を自分で治す方法」

方法	解説
水中ウォーキング	水中でのウォーキングは浮力によって体重の負荷が減り、膝への負担が軽くなる。そのため膝痛がひどい人や肥満の人でも比較的安全に行える。また、水の抵抗があるため効果的に膝関節周囲の筋肉を鍛えることができる
痛くないストレッチ	痛みを感じない程度に適切にゆっくりと筋肉を伸ばすことで血行が促進され、加齢で硬くなった関節や筋肉の柔軟性を取り戻すことができる。膝痛の場合、腰に原因が潜んでいることもあるので腰のエクササイズも効果的
歩き方を変える	普通は膝を伸ばして、かかとから着地するのがよいとされるが、膝痛を抱える人は、着地の衝撃が膝への負担になるため、拇指球歩きが望ましい。歩幅やスピードを気にせず、膝の痛みを感じない程度にゆっくり歩く
膝を温める、冷やす	どちらも膝痛に効果がある。お風呂で膝を温め、その後に膝を冷やすのもおすすめ。温めることで血行が促進され新陳代謝が活発になり痛みが軽減される。ただし、膝に熱や腫れがある場合は冷やすだけにしたほうがいい
適切な靴を選ぶ	足のサイズだけでなく、幅の合った靴を選ぶことが重要。幅が合っていないと膝関節が無理して左右のバランスを取ろうとするため、膝に必要以上に負担がかかる。つま先に少し余裕がある靴のほうが膝への負担は少ない
しっかりと肉を摂る	筋肉量が少なければ膝にかかる負担が大きくなる。そのためたんぱく質の多い肉を積極的に摂り、筋肉をつけることが膝痛の改善につながる。減量も必要だが食事制限だけで痩せても、筋肉が増えないと痛みは軽減されない

「週刊現代」2016年11月19日号より