

肥満による

ひざ 変形性膝関節症

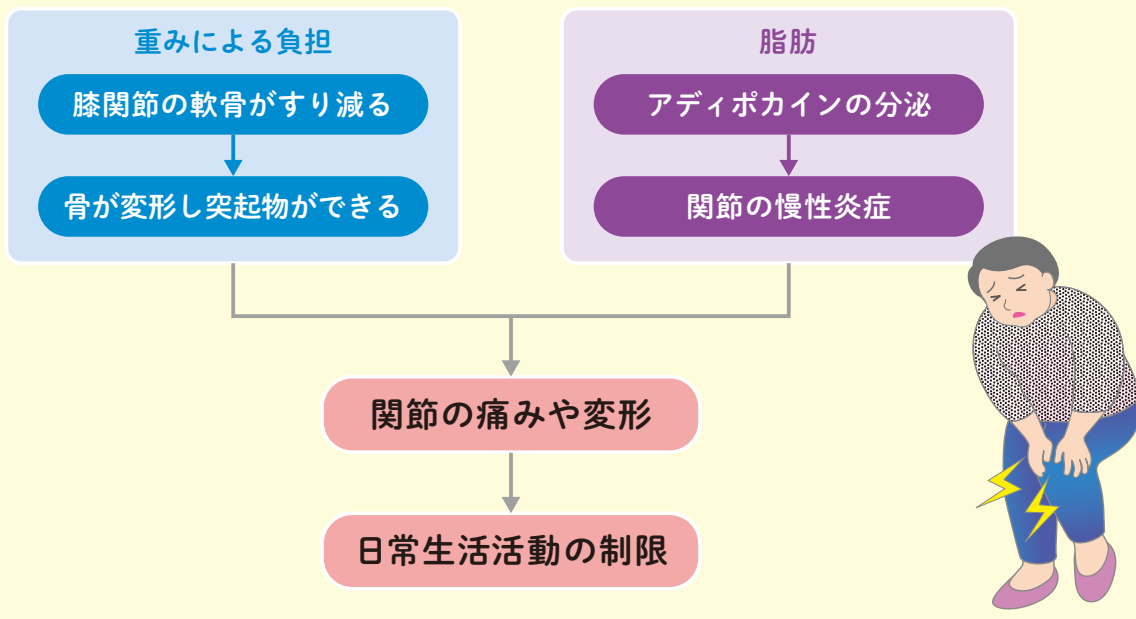
肥満は、変形性膝関節症の発症と進行のリスク要因であることが知られています。

肥満により変形性膝関節症が発症するメカニズムとして、一つには、体重の増加による関節への負担の増大が挙げられます。日常生活における動作により膝関節にかかる負担を測定した研究では、歩行により片方の膝に体重の2.6倍、階段のぼりで3.2倍、階段くだりで3.5倍の負担がかかっていたと報告されています。肥満により、膝関節には過大な負担がかかります。膝関節に負担がかかると、膝の骨と骨の間のクッションとして働いている関節軟骨が徐々にすり減り、その土台となっている骨が次第に変形してとげのような突起物ができるといった変化が起こります。これらにより痛みや関節の変形などがひきおこされます。

さらにもう一つのメカニズムとして、アディポカインという生体内物質が挙げられます。アディポカインは脂肪から分泌され、関節の慢性炎症をひきおこし、変形性関節症につながると考えられています。

関節の痛みや変形などが起こると、歩くことが困難となり、日常生活活動が制限されることにつながります。

肥満による変形性膝関節症の発症・進行の流れ



変形性膝関節症の治療は、運動療法と減量が中心になります。とくに、肥満による変形性膝関節症の場合には、減量治療が重要となります。体重の5.1%の減量で痛みや機能障害が改善するという報告があります。進行している場合には、外科的治療が行われることもあります。

〈参考〉Kutzner I, et al. J Biomech. 2010; 43: 2164-2173.
Christensen R, et al. Ann Rheum Dis. 2007; 66: 433-439.

監修：中川 匠 帝京大学医学部 整形外科科学講座 教授