「関節が痛い」

関節の痛みは、多くの人が経験する一般的な症状ですが、なかには早急に治療が必要な場合もあります。つらい症状はがまんしたり、放置したりせず、原因を知って適切に対処しましょう。

その痛みはどのような痛み？

関節に痛みがあるときは、多くは関節に炎症が起きています。関節に炎症を起こさせる病気にはさまざまなものがありますが、原因や治療法は全く異なります。

まずは、どの関節がどのように痛むのか、関節の痛み以外にも症状が現れていないかなどをチェックしてみましょう。

● 症状をチェックしてみよう

1つの関節だけが痛む場合

- 膝が痛む
  → 変形性膝関節症
- 股関節が痛む
  → 変形性股関節症
- 肘が痛む
  → テニス肘、野球肘
- 肩関節が痛む
  → 五十肩
- 患部をぶつけたり、ひねったりしたことがある
  → 骨折、打撲、捻挫、脱臼などの外傷
- 急に痛み、患部の熱と腫れがある
  → 化膿性関節炎
- 手首または手指が痛む
  → 腱鞘炎、変形性指関節症（ヘバーデン結節等）

→ 整形外科へ

- 足の親指の付け根に激痛があり、腫れている → 痛風

→ 整形外科、代謝・内分泌内科などへ

複数の関節が痛む場合

- 38度以上の高熱があり、せきやのどの痛みもある → インフルエンザ

→ 一般内科へ

- 体のだるさがあり、左右対称の関節にこわばり、腫れがある → 関節リウマチ

→ リウマチ内科、膠原病内科などへ

- 体のだるさ、筋肉痛、手足または頬に発赤などの皮膚症状がある → 膠原病

→ 膠原病内科、リウマチ内科などへ

ただし、他にも関節に痛みを生じる病気はたくさんあります。早めに医療機関を受診し、医師の診断を受けるようにしてください。

なお、接骨院・整骨院は保険医療機関ではなく、施術を行う柔道整復師も医師ではないため、看板に「各種保険適用」と書かれていても、健康保険でかかれるのはごく限られたケースになります。

接骨院・整骨院で健康保険が使えないケース（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事中や通勤途上におきた負傷

…など　　詳しくは次号（夏号）で解説いたします。

Pick Up 変形性関節症

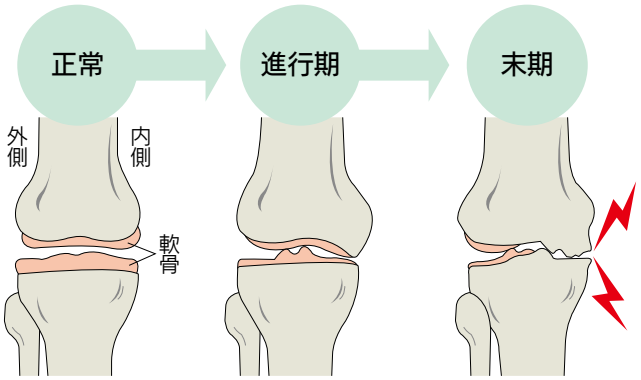
40歳を過ぎたら誰にでも起こりうる

どんな病気？

変形性関節症は、関節にある軟骨がすり減り、骨と骨が擦れ合うことで炎症や痛み、骨の変形などを生じる病気です。おもな原因は関節の使い過ぎや加齢による変化で、中高年によくみられます。

体重の負荷がかかりやすい膝関節や股関節に起こりやすく、膝関節に起こったものを「変形性膝関節症」、股関節に起こったものを「変形性股関節症」といいます。

変形性膝関節症の進み方



治　療

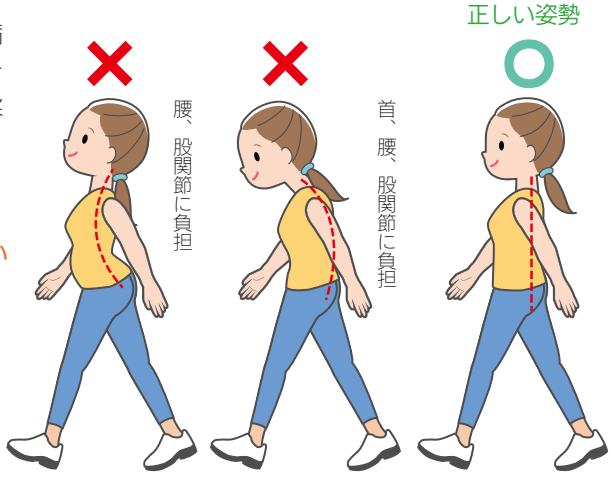
痛みが軽い場合は、消炎鎮痛薬の内服薬や外用薬を使ったり、関節内にヒアルロン酸を注入する治療などが行われます。温熱療法や運動療法、杖や装具の使用も有効です。また、肥満の場合は肥満を改善することが重要です。これらの保存療法で症状が改善されない場合は、変形を矯正する手術や、人工関節に置き換える手術を検討します。

関節に負担をかけない生活を

関節痛の治療法は原因によって異なりますが、多くの病気に共通して言えることは、関節に負担をかけない生活を心がけることです。また、積極的に運動をして、関節を柔軟にするとともに、関節を支える筋肉を鍛えましょう。

関節への負担を軽くするポイント

- 肥満を予防・改善する
- 肘や肩、膝や腰などの関節を冷やさない
- 同じ姿勢を長時間続けない（30分に1回、体を動かす）
- 自分の足に合った歩きやすい靴をはく
- 正しい姿勢で歩く
- 高齢者などで足元に不安がある場合は杖を使う



話題の治療法　自分の血液を用いて痛みを軽減「PRP療法」

患者自身の血液の成分を採取し、患部に注射する新しい治療法です。傷や組織を修復する働きのある血小板を濃縮し、活性化したものが「PRP〈多血小板血漿〉」です。組織の損傷や炎症を抑制し、痛みをやわらげる効果が期待できます。また、自身の血液を用いるため副作用が少なく、採血・投与は局所注射で行うため体への負担も軽くてすみます。

日本ではまだ保険診療として認められていませんが、一部の医療機関では自由診療でPRP療法を行っています。