

第10回 健康教室

人工関節置換術の正しい適応の確立！
手術回避と術後の症状改善に向けて！

手術回避・延期のために生活習慣を見直しましょう！

★「手術しかありません」と言われた約4000例の治療経験から

講師：林 和生（福岡和白病院 関節症センター長）

東房 佑樹（福岡和白病院 リハビリテーション科副主任）

OARSI（世界変形性関節症会議）ガイドラインに沿って解説します。

※OARSI（Osteoarthritis Research Society International：世界変形性関節症会議）は、変形性股関節・膝関節症の保存療法（リハビリなど）・薬物療法の基礎と臨床・再生医療・疫学・病態学（遺伝子研究が多い）に関する世界最大規模の学会で世界のガイドラインを発信しています。

痛みを理解する。

最重要です！！

変形性関節症の痛みを最もよく管理するにはどうすればいいでしょうか？
（OARSI ホームページ Google日本語訳）

- 1: 痛みを理解する ←手術の回避・延期に直結！！ ←最重要
- 2: 活動のペース調整
- 3: 心のテクニック
- 4: 温熱または冷湿布の適用
- 5: 適切な履物 ←手術の回避・延期に直結！！ 不適切な履きやすい靴の着用が大きな手術の原因になっています！
- 6: ブレースおよび補助器具:
- 7: ステッキ
- 8: 家や職場を変える ←手術の回避・延期に直結！！ 治療の選択項目になっていないことが大きな手術の原因になっています！

ガイドライン外 患者さんに語られない最重要点！

変形性関節症は、完治するのか？ “痛み”をどう考えるかで、進行して手術になるか手術回避できるかが決まります。

正常股関節

関節軟骨は、神経が存在していない



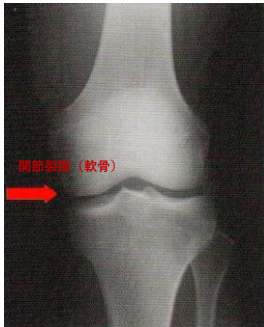
変形性股関節症

関節軟骨がすり減り・消失



正常膝関節

関節軟骨は、神経が存在していない。



変形性膝関節症

関節軟骨がすり減り・消失



＜いままでのWEB健康教室のまとめ＞

「軟骨が消失して骨同士がぶつかっているから痛いです。手術しかありません。」

という話は、この根拠を証明した研究はいまだに報告されていません。

↓これに対し

<膝> 600例の変形性膝関節症のMRIによる前向き研究を行い、

「軟骨消失と痛み」の直接の関係は、ほとんどない

という結果が2019年 Ann. Rheum Dis に報告されました。

インパクトファクター（論文引用率）は、(27,993)です。

↓

82ある整形外科国際専門誌のジャーナルランキングの第1位が8.076 (1/82) ですので27,993は、飛びぬけて事実としての信憑性（エビデンス）の高い研究結果として評価されます。

★：インパクトファクター（論文引用率）は、その論文の事実としての信憑性を評価する指標として使用されています。インパクトファクターが、高いほど事実としての信憑性が高いと評価されます。

「軟骨消失と痛み」の直接の関係は、ほとんどない

<膝痛に関する研究> を支持する報告

—2019年 JAMA 掲載の論文—

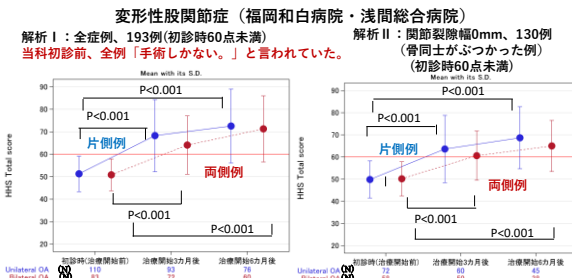
<変形性膝関節症の軟骨再生医療において軟骨は再生されたが、痛みは改善しなかった。>

変形性膝関節症に対して軟骨再生因子である組換えヒト線維芽細胞成長因子18投与群と生理食塩水投与群を比較したRCT（無作為コントロール研究）。

インパクトファクターは、(56.277)です。



82ある 整形外科国際専門誌のジャーナルランキングの第1位が 8.076 (1/82) ですので56.277は、飛びぬけて事実としての信憑性（エビデンス）の高い研究結果と評価されます。

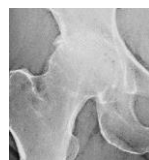


HHS(Harris Hip Score)：国際評価基準（正常100点、重症は60点未満）の経過

2022年10月10日 西日本新聞朝刊
 国際評価基準で当初は約50点だった平均値がPSTRエクササイズを半年間続けた結果、約70点にアップ。約7割の人の痛みが軽減した。

国際ジャーナルCurrent Medical Research and Opinionに2022年7月21日付けで掲載。8月下旬にMost read article list（最も読まれた論文リスト）にランクイン。

変形性膝・股関節症の痛みは、多くの例で「関節面以外からの痛み」（動作時痛）であることが推察されます！！

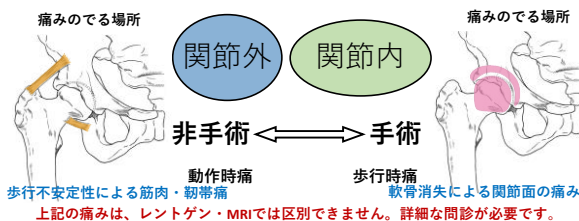


軟骨が消失して骨同士がぶつかった例（現時点での考察）

↓
 同じレントゲン所見で2種類の関節痛があります！！

動作時痛：多くの例は、この動作時痛です。立ち上がりや歩き始めに痛みがでますが歩き出した後は痛みは軽減するのが特徴です。痛みの出る日と痛みの軽くない日があります。

歩行時痛：立ち上がり・歩き出しより歩き出した後により強い痛みがでます。痛みの軽くない日はありません。



変形性膝・股関節症の痛みは動作時痛と歩行時痛の2種類の痛みがありますが詳細については、病院ホームページ第2回WEB健康教室概説動画をご覧ください。

<https://www.f-wajirohp.jp/event/58>

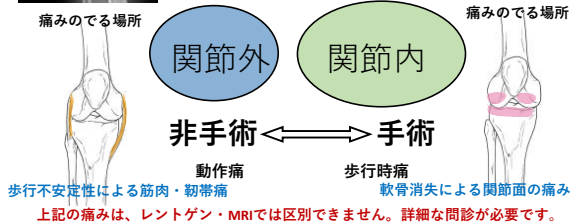


軟骨が消失して骨がぶつかった例：現時点での考察

↓
 同じレントゲン所見で2種類の関節痛があります！！

動作時痛：多くの例は、この動作時痛です。立ち上がりや歩き始めに痛みがでますが歩き出した後は痛みは軽減するのが特徴です。痛みの出る日と痛みの軽くない日があります。

歩行時痛：立ち上がり・歩き出しより歩き出した後により強い痛みがでます。痛みの軽くない日はありません。



<問題点>

「PSTRエクササイズ」・「よい靴の選び方」

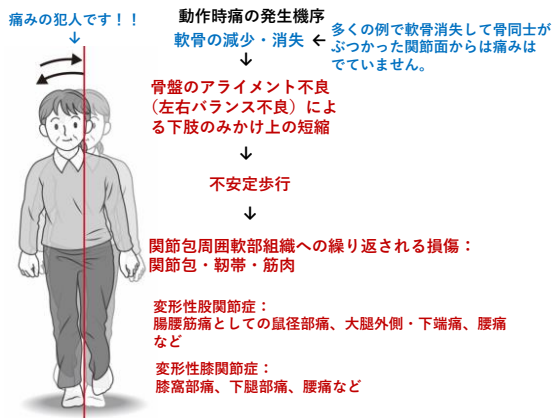
で改善する可能性のある動作時痛であっても、

多くの当科初診患者さんから

「軟骨が消失して骨同士がぶついているから痛いです。手術しかありません。」

と言われました。

とのお話を聞いています！



ちょっと待って!

あなたの生活を振り返ろう!

What's UP?

手術回避・延期のため 生活習慣の見直しを提案します!

日常生活・運動（プールやウォーキングなど）の疑問や注意点！
治療中・施術中に患者様からよく聞く話に我々の考えを“添えて”解説します!

ちょっと待って!

あなたの生活を振り返ろう!

<まとめ>

例えば・・・

“痛みを我慢しても筋肉を鍛えればよくなる?”

→ 痛みは身体の危険信号と考えます!
関節に限らず、身体のどこかが痛い時、あなたはどうしますか?
きっと、グッと力が入った状態を身体が作ってしまうのではないのでしょうか。

まずはグッと力が入って動かないところ（身体）の動く範囲を広げてあげる（柔らかくする）ことが重要です。
そうすれば、筋肉を動かしやすくなり、トレーニングの効率も上がります。
筋肉は身体を動かすために必要です。
しかし、痛みを治すものではありません。

痛みを我慢することは避けましょう!

What's UP?

1: 手術回避・延期の適応になる痛みは、歩行不安定性から来る筋肉・靭帯の痛みです。治療としては、PSTRエクササイズやかかとの硬い安定型靴による歩行不安定性の矯正が重要です。

2: 歩行不安定性の矯正なしに痛みを伴う筋トレを行うことは痛みを増強させることが多いです。

3: 上記の原則に基づく生活習慣の見直しが重要になります。