



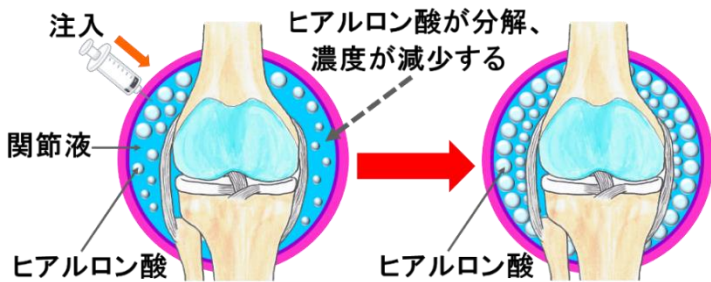
一院長のひとり言

膝のおはなし

膝の注射は外側から内側から？

よく患者様からこのような質問を受けます。
「先生、痛いのは膝の内側なのになんで外側から注射するのですか？」

膝に注射するときは、外側から膝蓋骨（お皿）と大腿骨の間で、関節の袋の中に行きます。肩こりや腰痛の注射は痛みのある局部にするのですが（トリガーポイントブロック）、膝の場合は関節の袋の中に行きます。すなわち、外側から注射しても、薬剤が袋の中に入り、痛い内側にまで十分届きます。また、日本人の変形性膝関節症の約8割はO脚、つまり内側に曲がっているため、膝の内側は皮膚、皮下組織の緊張も強く、刺入しにくいことも外側から注射する理由の一つです。



ヒアルロン酸の補給で、ひざの痛みや動きを改善 膝の水は抜くと癖になる？

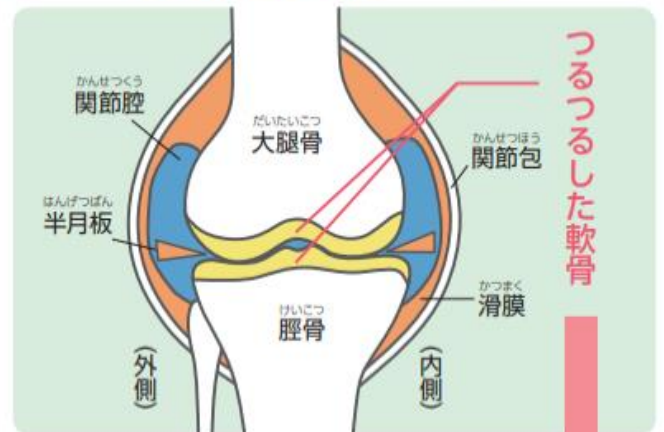
膝の水、すなわち関節液は正常な人でも、2-3ml 存在していますが、膝に炎症が生じると、膝の中に存在している滑膜の毛細血管の透過性が亢進することで、滑膜から関節液（水）が過剰に産生されます。変形性膝関節症での関節軟骨損傷などに伴う滑膜の炎症や、半月板損傷時に水が溜まる現象が見られます。多くは膝蓋骨（お皿）の上部に腫れが生じ、膝が曲がりにくくなり、歩行時に痛みが生じます。多い人で50ml も溜まる場合があります。

さて、本題の「水を抜くと癖になる」これは嘘です。水を抜くことによって、痛みは緩和されますが、それと同時に活動性を上げてしまうと、再び炎症が起きて水が溜まるのです。すなわち、水を抜いて安静が守られれば水がそんなに溜まることはありません、抜くことで溜まりやすくなることはありません。

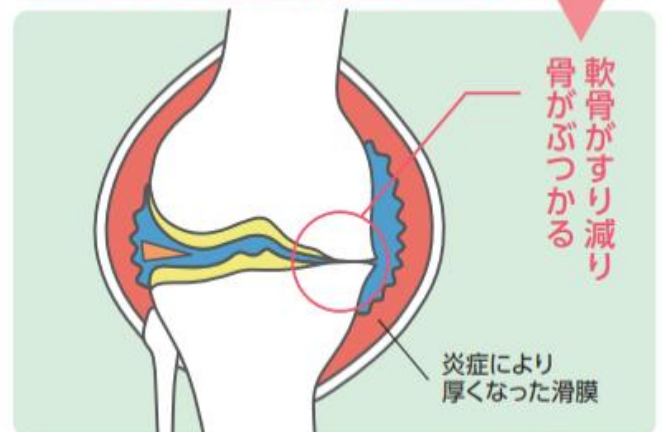
ただ、どうしても仕事などで安静を保てなくて、水が頻回に溜まる人は、整形外科を早めに受診して、レントゲンやMRIなどで原因を調べ、早期に治療することが必要です。

結論 膝の水は抜くと癖になる→嘘です。
膝の水が溜まったら、早めに整形外科を受診し、診断を含めた適切な処置をしてもらいましょう。ただ、抜く頻度は主治医に相談してください。

正常なひざ関節



変形性ひざ関節症



炎症した滑膜から”水”（関節液）が産出される

バックナンバーは



↓こちら  たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番
TEL: 076-258-9777 FAX: 076-258-2408