

沼津市立病院広報誌

numa

pi

tal

ぬまぴた

vol.23
Oct.2022



小野医師とリハビリのスタッフ「はるのきてラス」にて撮影

変形性足関節症について

へんけいせいあしかんせつしょう

整形外科医長 小野嘉允 医師

おの よしまさ



Profile

静岡県沼津市出身

2011年国立大学法人旭川医科大学医学部を卒業後、沼津市立病院で2年間の初期研修を経て、千葉大学整形外科に入局。千葉大学整形外科の関連病院での勤務を経て、2021年4月から当院へ勤務。趣味はサッカーと読書。

専門分野：スポーツ外傷・障害、足、膝関節（資格）

- ・日本整形外科学会専門医
- ・日本体育協会スポーツドクター

図1 足関節の構造



足首の痛みの原因のひとつである変形性足関節症は、比較的多くみられる疾患です。今回は、この変形性足関節症について、整形外科医長の小野医師が解説します。

Q・足関節の構造は？

A・一般的に足首と言われているところが足関節です。足関節は内くるぶし、外くるぶしを構成する「脛骨」、「腓骨」と、その2つの骨

の下にはまるようにある「距骨」の3つの骨で形成され、さらに靭帯により補強されています。足を反らしたり、下げたりする動きは、これらの関節が行っています（図1参照）。

Q・どのような疾患ですか？

A・変形性足関節症とは、足首の関節の軟骨がすり減って骨と骨の隙間が狭くなることですれ合い、関節に腫れや痛みなどの症状が現れる疾患です。こすれ合うことで関節が変形し、足首の動きが制限されて坂道歩行などが不自由になります。

Q・原因は何ですか？

A・変形性足関節症の直接的な原因は、前述のとおり足首の関節の軟骨がすり減ることで発症します。軟骨がすり減ってしまう原因としては、主に「加齢」、「病気」、「けが」

があげられます(表1参照)。

表1 足関節の軟骨がすり減る原因について	
加齢	年齢とともに軟骨がすり減る
病気	関節リウマチ、血友病、痛風といった関節に炎症や出血などが生じる疾病
けが	足首の骨折や捻挫などによって軟骨が傷つく

Q・どのような症状ですか？

A・主な症状は、足首の腫れと痛みです。動き始めに強く痛みが生じ、そして、しばらく動いていると痛みが多少落ち着くことが特徴です。変形性足関節症が進行すると足首の動きが制限され、しゃがむことすら難しくなり、でこぼこ道や坂道を歩くのが辛くなります。座る、立つ、歩くといった動作

が不自由になることで、日常生活に支障をきたすようになります。

Q・どのように診断しますか？

A・まずは、関節の腫れや見た目の変形具合、痛みの場所、足首の動く範囲などを診察します。また、痛みの経過や過去のけがの有無、関節に炎症を生じる病気の既往歴などを伺います。そして、立った状態で足首のレントゲン検査を行い、関節の隙間が狭くなっていれば、変形性足関節症と診断します。変形性足関節症と同様に足首の痛みを主な症状とする他の疾患が疑わしい場合は、MRI検査やCT検査を追加することがあります。

Q・治療方法はありますか？

A・すり減った軟骨は自然には戻りません。そのため、軟骨のすり減り具合がまだ軽い場合は、足底板(インソール)などの装具や痛み止め・炎症止めの関節内注射などの手術をしない治療(保存的治療)が有効なことがあります。

保存的治療で痛みのコントロールが困難な場合は、手術的治療

を検討します。手術的治療としては、軟骨のすり減り具合や変形の重症度に応じて、「足関節の傾きを変える骨切り術(下位脛骨骨切り術)」、「動くことで痛みを生じる足関節を固定してしまう(足関節固定術)」、「傷んだ軟骨や骨を切り取って人工の関節に置き換える(人工足関節置換術)」などがあります(図2参照)。

足関節固定術は、足首が動かなくなるイメージを持たれがちですが、次第に固定した周辺の関節が動くようになるので、日常生活で困ることはほとんどありませんし、

図2 術後のレントゲン写真



人工足関節置換術

足関節固定術

下位脛骨骨切り術

歴史が長く優れた術式です。当院では、足関節固定術の施術割合が多いですが、患者さんそれぞれの状態に合わせた適切な治療法を提案します。

Q・日常生活で軟骨が減らないようにする予防策はありますか？

A・関節軟骨への荷重(体重が加わること)が関節への負担となるため、肥満を予防するなど体重のコントロールが重要です。

また、頻繁に捻挫を繰り返す場合には、その治療を行うことで変形性足関節症の予防につながります。痛みがあるときは無理をせず関節を休めることが大切です。

読者にメッセージを

変形性足関節症に限らず、足や足首の痛みを重要視せず我慢して放っておくことが多いように思います。適切な診断はもちろんですが、痛みや変形の程度、日常生活の状況に応じて治療には様々な選択肢があります。足や足首の痛みでお困りの際は、専門外来を受診して治療方法を相談してください。

はるのきテラス NEW OPEN

病院内の滞在にとときの安らぎを感じていただけますよう
中庭空間にウッドデッキ等によるオープンカフェスペースを設置しました。

利用可能時間 平日 11:00 ~ 16:00

強風・悪天候時は、閉鎖する場合があります。



沼津市立病院

NUMAZU CITY HOSPITAL

— 市民のために 共に歩む病院 —

沼津市立病院広報誌「ぬまピタル vol.23」
発行：広報委員会・病院管理課企画係
ぬまピタルバックナンバーはこちら →



〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木 550 番地

Tel: 055-924-5100 (内線 2370)

Mail: byoin-so@city.numazu.lg.jp

ホームページアドレス: <https://www.numazu-hospital.shizuoka.jp/>