

# 半月板損傷

お答えします!



函館整形外科クリニック  
整形外科手術部長  
鈴木 航氏

**Q** スポーツのケガ以外に、加齢により半月板を損傷する場合がありますって本当ですか?

Answer

**半月板は加齢にともない変性しやすく40歳以上は注意が必要。保存治療や修復手術で健康な日常生活やスポーツ復帰もできます。ダイエットや筋力トレーニングで予防も可能です。**

半月板とは、膝関節の大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)の間にある軟骨の板で、クッションの役割を果たしています。サッカー選手をはじめ、スポーツなどのケガによって生じる場合のほか、加齢にともない半月板に変性が見られることもあります。40歳以上では、ちょっとした外傷でも損傷を起こしやすく、特に日本人はO脚が多いため、体重がかかる内側の半月板が酷使され、ジワジワと擦り切れていくことがあります。さらに、正座習慣も要因の一つと考えられ、正座からの立ち上がりだけで半月板が断裂したという人もいます。

加齢による半月板損傷の場合、スポーツなどのケガによるものとは違い、初期には症状が見られませんが、ただし、立ち上がり動作、歩き出しの一步に膝のちょっとした違和感があれば半月板損傷が疑われます。ただ一步目以降は平気で、ちょっとした痛みであれば放っておく人が多いようです。しかし、痛みを感じる回数が増え、一步目以降も違和感が続くようになると、膝の引っかかり感や、膝に水がたまったりもします。さらに悪化すると、急に膝が動かなくなる。ロッキングという状態を起こしてしまいます。その痛みは歩けなくなるほどの強い痛みです。

診断には、MRI検査を行います。一般的なX線検査では半月板は写りません。治療は、基本的にリハビリテーションや抗炎症薬の処方など保存療法を行います。症状が改善されない場合には手術を行います。手術には損傷した部分を切り取る切除術と、損傷した部分を縫い合わせる修復術(縫合術)があります。ただし、半月板を切除してしまうと、変形性膝関節症への進行が早まるということから、できる限り修復できるものは修復していこうという考え方が重視されつつあります。

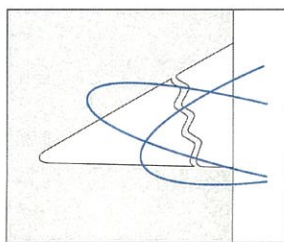
修復術の適応については、これまで半月板の血流のない部分は修復しても改善しないといわれていました。そのため、血流のある半月板全体の外側(レッドゾーン)3分の1部分までが手術の適応でした。しかし、最近では内側3分の2部分の損傷でも積極的に修復術を行い、半月板の温存を試みる傾向にあります。

手術方法は、関節鏡を使って鏡視下で縫合します。図のように半月板を使って糸をかけて関節の袋(関節包)に縫いつけますが、関節周囲には筋肉・神経・血管があり、それらを避けて縫合しなければならぬため、十分な解剖の知識を要する専門的な手術となります。手術時間は最短30分〜約1時間。入院期間は基本的に10日間ほどで、スポーツ復帰までは半年〜8カ月程度です。

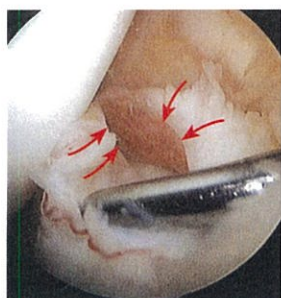
再発については、負担のかけやすい膝の場合でも、リハビリによる矯正や、ダイエットや筋力トレーニングで予防が期待できます。また、切除した場合でも、術後、変形

性膝関節症に移行していてもヒアルロン酸の関節注射による治療や、足底板を使って膝への負担を減らす矯正治療、予防にもつながるダイエットや筋力トレーニングを行うことで、さらなる悪化を防ぐことができます。

膝の違和感など、気になる症状のある人は、一度、膝の専門医に相談してみるとよいでしょう。



大腿骨側、脛骨側に糸をかけて縫合



内側半月板レッドゾーンでの断裂

縫合後半月板は安定