



## 半月板損傷

膝関節の腿の骨（大腿骨）と脛の骨（脛骨）の間には骨の表面のツルツルした軟骨の他、半月板があります。半月板とは膝関節の内側と外側にある三日月の形をした板状の組織で、内側にあるものを内側半月板、外側にあるものを外側半月板と呼びます。

半月板は膝関節を安定させる役割や、膝関節の衝撃を和らげるクッションの役割を果たしています。

その成分は主に水で、残りはコラーゲンからできています。関節の辺縁部 1/3 を除いては血行に乏しく、一度損傷されると修復されにくい組織です。損傷の原因としては、スポーツで膝をねじるなどの外傷によるものと、加齢に伴う変性で起こるものがあります。

また、アジア系の人種に多いといわれる円板状半月板という生まれつき形が円板をしている場合が稀にあり、この形態の半月板が損傷した場合、子どもでも膝の痛みの原因となり得ます。

半月板損傷の症状は突然に始まる膝の痛みで、関節を動かす時や体重をかけた時に特に強く痛みを感じます。歩行、階段の昇降、椅子からの立ち上がりで痛くなると生活に支障が出てきます。進行すると正座やしゃがむ動作ができなくなるケースもあります。

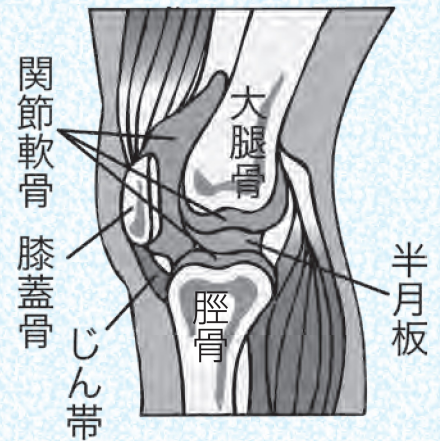
損傷によって関節の膜（滑膜）を傷付け関節内に出血することや、炎症が起こって水が溜まることもあります。関節の動きにともなって音が鳴ったり、関節がずれる感覚あるいは関節が噛み合わないような違和感が起こったり、関節の中で物がひっかかるような感覚を感じたりする場合があります。

膝関節に上記の症状が発生したら、まず整形外科を受診し、傷害の内容や程度を把握するのがいいでしょう。半月板はレントゲンに写りませんので、診断は痛みもなく診断率も高いMRI 検査が有用です。

治療としては、まずは手術をしない方法をとります。軽症であれば消炎鎮痛剤の投与や筋萎縮予防や疼痛の軽減を目的とした大腿四頭筋訓練を行います。股関節や足首など下肢全体の関節が柔軟だと、膝へかかる負担が軽減されやすくなるので膝以外の関節も柔らかい状態にしておくことが大切です。これで改善が無ければ関節<sup>せんし</sup>穿刺による関節液の吸引、ヒアルロン酸注射を行います。ただしこれらの治療を行っても痛みが取れない場合、手術を行う場合もあります。

手術は 1cm 程度の切開を数カ所膝周囲に加え、関節鏡（カメラ）を用いて行います。前述のように半月板にはクッションとしての作用があり、軟骨にかかるストレスを減らす重要な役割であるため、出来る限り残すことが重要です。近年切除後の経過で軟骨が傷んでしまうことがわかってきたため、現在では温存を目的とした治療が重要視されています。縫合できない部分はやむなく切除することもあります。切除範囲は最小限に抑えます。

膝の痛みや引っかかりを自覚された場合、ぜひ一度整形外科の外来を受診してみてください。



膝の側面図

地方独立行政法人さんむ医療センター 整形外科医長 葛城 穰