

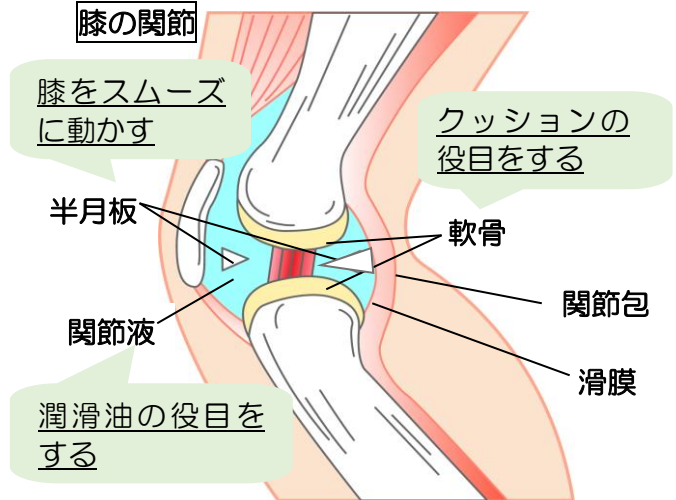
関節の痛みについて

私たちの体の中の、骨どうしのつながりを関節といいます。関節があるおかげで、体を曲げたり伸ばしたりすることができ、日常生活に必要な動作をすることができます。関節は、私たちが生活を送るうえで、とても重要な役割を担っていますが、その関節に痛みがあると日常生活が快適に送れなくなってしまいます。今回は、関節の仕組みや働きと、関節に痛みが生じる代表的な病気をご紹介します。

関節の仕組みや働き

関節の多くは、硬い骨と骨がつながっています。関節の動きをスムーズにするために、二つの骨の端は軟骨で覆われ、関節部分は潤滑油の役目をする関節液を含んだ関節包でしっかり包み込まれています。靭帯や腱で二つの骨を筋肉と結び付け、筋肉が伸びたり縮んだりすることによって、骨を動かします。

関節包の内部には、痛みを感じる感覚神経がたくさんあるため、痛みにも敏感で、感じる程度も大きいのです。



関節の痛みを起こす主な病気

関節が痛くなる病気やその原因もたくさんありますが、痛みの訴えが一番多い関節は膝です。そして、関節が痛くなる病気の中で最も多いのは、**変形性関節症**で、次に多いのが**関節リウマチ**です。

1)変形性(膝)関節症

軟骨がすり減ることで起こる病気です。軟骨がすり減ったり半月板が傷むと、軟骨と軟骨がこすれて炎症が起こります。また、骨棘と呼ばれるげのような骨が生じて、炎症を起こすこともあります。炎症があると関節の周りの神経が刺激されて、痛みを感じるようになります。

主な症状・膝を動かしにくい等の違和感

- ・膝の痛み
- ・膝の腫れ等

2)関節リウマチ

滑膜という組織に炎症が続き、腫れや痛みが起こる病気です。私たちの体には、病原体などの外敵から体を守るために働く「免疫」という仕組みがあります。ところがその免疫が『誤作動』を起こし、自身の滑膜の組織を攻撃し、そこに炎症が起こります。

主な症状・朝の関節のこわばり

- ・関節の腫れ、痛み
- ・押すとゴムのような弾力がある

※その他の関節の痛みを起こす病気として

骨折などのけがや運動のしすぎ、骨粗しょう症、腰椎症、椎間板ヘルニア、強直性関節炎、さらに関節リウマチ以外の膠原病や白血病、悪性リンパ腫、その他のがん等によるものがあります。

関節の痛みの対応について



1)痛みを我慢しない

長く続く慢性の痛みがあると、脳に、痛みを感じる専用の神経回路ができてしまいます。その回路を断ち切るのは困難であり、小さな刺激でも痛みを感じてしまうようになります。これを防ぐためには、なるべく早く受診することが必要です。

2)何科を受診するか

同じような症状でも、その原因によって、治療の緊急度が異なり、治療を担当する診療科も違うことがあります。また、痛みが起こっている状況や場所だけでは、診断することが難しいため、正確な診断が出るまでに時間がかかることがあります。早めに適切な治療を受け、重症化を防ぐためにも、まずは**整形外科**を受診しましょう。

参考：新・病気とからだの読本 第十巻、きょうの健康 2017.3 (健康づくり推進部 関口 郷子 2017.6)