



# けんこう福袋



2022年

9月  
第42号

Warm Pharmacy  
**LUCKY BAG**

ぬくもりの薬局

ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32

TEL. 0233-29-8177



## ドクターアドバイス



### ふるかわ整形外科クリニック

古川 孝志 先生

(整形外科、リハビリテーション科)

## 変形性膝関節症について

変形性膝関節症は軽症例を含めると本邦に3000万人いるとされ、非常に一般的な疾患です。病態としては加齢変化で関節軟骨がすり減り、骨が硬くなり変形して歩行時などで痛みが出現します。原因は加齢変化に加えて肥満など体重増加や体質（遺伝的要因）、仕事などで重量物運搬するなど、膝に負荷を繰り返すような環境因子、また骨折などの怪我や化膿性関節炎などの感染症の後遺症として発症することがあります。



診断としては問診など診察とレントゲン検査で変形症がどのステージまで進行しているか判断します。さらに半月板損傷や骨内の変化を確認するためにMRI検査などを行うことがあります。症状としては立ち上がり時など動き始めに痛みがでる軽いものから、歩行中荷重するたびに痛みを伴って歩行が困難で夜間痛を伴う症状の強いものがあります。痛みが強い期間は膝を安静に保ち、

運動や正座など膝に負担をかける動作は少なくしましょう。

治療法としては貼付剤の使用や炎症や痛みを抑える薬などの内服治療や、歩行困難など痛みが強い場合は炎症を抑える薬やヒアルロン酸などの注射療法があります。またサポーターや膝装具で関節安定化や足底装具で下肢アライメントを補正するなど装具療法があります。物理療法として炎症を抑える超音波や除痛効果のある電機治療など物理療法もあります。膝痛の緩和や予防には股関節や膝関節周囲筋、とくに太ももの前面にある大腿四頭筋を鍛える筋力トレや筋肉のストレッチ運動が有効です。生活習慣病にも関連しますが、体重増加

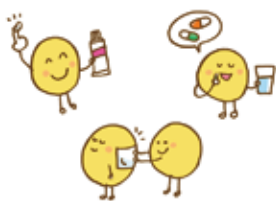


は膝に負担がかかるので太らないように注意することが大切です。保存療法を3ヵ月以上行っても無効の場合は、人工関節置換術など手術療法があります。膝痛で困らないように適度な運動と生活習慣で予防していきましょう。

今月のテーマ

## 痛み止めの効き方について

腰が痛い、頭が痛い、手足がしびれる等で病院から処方される痛み止めのお薬ですが、どのように効いて痛みが治まるか存じですか？



ロキソニンに代表される NSAIDs という種類の痛み止めは痛みや炎症の元になる物質が体の中で生成されるのを抑えて、痛みや炎症の発生を抑えます。痛みの元になる物質は胃の粘膜を保護する成分でもあるので、副作用として腹痛や胃もたれ等が出ることがあります。食後に服用して頂くことで胃腸への負担を和らげることができますので、なるべく空腹時を避けて服用しましょう。湿布薬等の多くの貼り薬も NSAIDs を成分として含ん



でいますが、多くの薬はその貼付部でのみで効果を発揮するように設計されている為、通常の使用量では胃腸に負担をかけることがほとんどありません。ただ、皮膚のかぶれやかゆみ等には注意が必要です。



リリカに代表される神経障害性疼痛治療薬は痛みが神経を通して脳へ伝わる途中過程を抑えることで痛みやしびれを和らげてくれます。その作用上、中枢神経の活動も抑えてしまう為、眠気やふらつきが出ると言われています。車の運転や危険を伴う作業時は注意しましょう。

普段皆様が飲んでいるお薬、どのように効いて病気や症状を和らげているのか知りたくないですか？気になる方は是非薬剤師に質問してみましょう！薬の効き方がわかれば安心して服用いただけますし、治療や副作用への理解も深まりますよ。

とがみ薬局（薬剤師） 高橋 優太