

## 膝の痛み、市販薬が効かないが…

最近、<sup>ひざ</sup>膝が痛みます。新聞広告で膝に効くという薬があると見ました。ドラッグストアで購入し、試しているのですがあまり効果がありません。長く続けるべきでしょうか。

(55歳男性)

## 使用を中止してみても 整形外科で原因確かめて

<sup>うねむら</sup>植村 <sup>おさむ</sup>理 [医療法人こうあん こうあん診療所 院長]

広告などでグルコサミンやコンドロイチン<sup>りゅうきん</sup>硫酸などが膝の痛み<sup>ひざ</sup>に効くと宣伝されています。これらを使用して効果を感じた人もいますし、これらが膝の痛みに有効とする研究もあります。

しかし、アメリカ国立衛生研究所の報告など質が高いとされる大規模研究では、これらが有効であるという結果は示されていません。質問の方は、続けて使っているにも関わらず効果がないと感じているようです。ある程度続けても、効果がなければ使用を中止してもよいのではないのでしょうか。

膝の痛みで多い原因は、関節軟骨が変性し、すり減って起こる変形性膝関節症です。変形性膝関節症に対する対処法としては、休養や膝への負荷軽減を図ることのほかに、<sup>だいたい</sup>大腿前面の筋肉のトレーニングなどの運動療法、膝への負担を減らすための減量など、日常生活の中で実践できることがあります。整形外科では、靴の中敷きなどとして使う<sup>そくてい</sup>足底板や膝用装具、痛み止めなどの投薬、ヒアルロン酸などの膝関節内注射なども組み合わせて治療を行います。これらの治療を行っても、膝の痛みで日常生活に強い支障がある場合には手術も考慮します。

質問の方は比較的若いので、膝の痛みが強いようであれば、整形外科を受診して変形性膝関節症以外の可能性を含めて原因を確かめてもよいかもしれません。日常生活での留意点もあわせて、適切に管理していただきたいと思います。