

# 変形性関節症：事実とウソ

ウソ



**変形性関節症(OA)は、高齢者だけがかかる病気**

**事実**

OAは、加齢にともなって発症しやすくなりますが、20代、30代でもかかります。青少年や若年成人の最大50%が、関節に怪我をして10~15年以内でOAを発症するといわれています。つまり、より長くOAと付き合いかなければならず、その結果、障害が大きくなったり、生活の質が低下したりする可能性があります。このため、関節に損傷を受けた若い人は、増加したOAのリスクをいかに抑えるか知る必要があります。

ウソ



**OAの診断にレントゲンやMRIが必要**

**事実**

OAの症状(痛みなど)とレントゲンやMRIで確認できる構造的な関節の変化との間には、強い関係はありません。実際、レントゲンでは関節の変化が大きくても、非常にわずかな痛みしかない人もいます。つまり、画像から得られる情報だけでは、有用ではないことがあるのです。レントゲン、MRIや血液検査は、医師が関節の痛みの原因で、変形以外の可能性を除外する必要があるときにだけ実施されます。

ウソ



**痛みが増す=ダメージが大きい**

**事実**

痛みを感じる原因は複雑で、関節の構造的な変化は直接関係していません。痛みが増すということは、関節がより変形しているというわけではありません。痛みは、感情や気分、不安、ストレス、睡眠不足、疲労、活動レベルや、炎症の部位に影響を受けます。

ウソ



**たとえどんなことをしても、OAはただ悪化する**

**事実**

OAに関連する痛みを和らげるために、ウォーキングや筋力強化、バランス運動など積極的、活動的にできることがあります。時間経過とともに悪化する人は約1/3程度で、痛みや能力障害が改善される人もいます。ほとんどの人は、痛みが改善したり悪化したりしますが、悪くなる一方ということはありません。理学療法士は、活動的な生活を維持するための手助けができます。

ウソ



**運動は関節にダメージをあたえる**

**事実**

事実は逆です。運動や動作は安全で、OAに対する最良の予防法です。運動は潤滑油の役割を果たし、関節を健康に保ちます。多くの人は、悪化するのを恐れて、痛みのある関節を使うことを避けます。しかし、関節を動かさなければ、よりこわばり、筋肉は弱くなります。正しい運動について理学療法士に相談してみましょう。

ウソ



**OAは「すり減る」、「骨がぶつかる」**

**事実**

OAは長い間使うことによって間接が「すり減って」おこるものではありません。OAは関節の軟骨が自己修復する仕組みを阻害される疾患です。OAは避けられないものではなく、年齢とともに誰もが発症するわけではありません。

体を動かすこと、関節周りの筋力を強化すること、必要であれば体重を減らすことが変形性関節症に対処するのに最も重要なことです。

理学療法士は、最良の運動プログラムをアドバイスすることができます。



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**