

こちら  
子どもスポーツ診療室



膝関節にある軟骨の一種「半月板」は、膝への衝撃を和らげる、膝関節を安定させる、膝の動きを滑らかにするなど大切な働きをしている。だが、運動中に強くひねったり、衝撃を受けたたりして痛めることがあり、注意が必要だ。子どもの場合は、円板状半月板という先天的な形態異常に伴う損傷が多い。徳島大大学院運動機能外科学の岩目敏幸助教に症状や治療法を聞いた。



岩目敏幸助教

円板状半月板は、本来、上から見ると三日月型の半月板が円のような形になっている。日本では、20〜30人に1人いるとされる。大半が膝の外側にみられ、両膝とも円板状になっていることが多い。

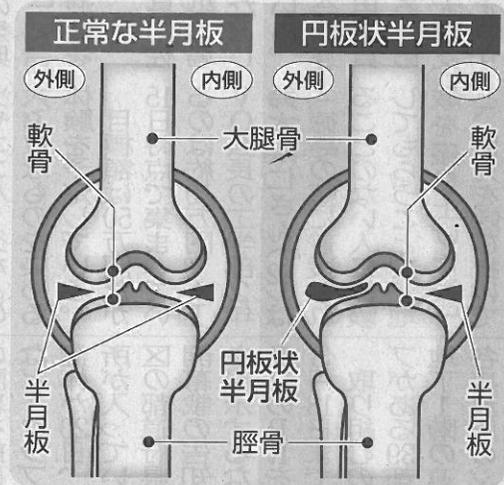
ほとんどのケースは自覚症状がなく、偶然発見された場合でも直ちに処置する必要はない。ただ、正常な半月板に比べてサイズが大

きいため負荷がかかりやすく、半月板そのものの強度も弱いため小さな力でも損傷してしまうことがある。

運動中の半月板損傷では、キックや体の向きを急に変える切り返し動作、ジャンプした後の着地などが引き金になることが多い。急な痛みを伴い、膝が腫れてくるほか、膝を真っすくに伸ばせなくなったり、関節が引っかかるような違和感が生じたりする。円板状半月板の場合、はっきりとした原因がないのに、損傷してしまうこともある。

円板状半月板

損傷すれば長期療養も



診察は膝の痛みの場合所を調べながら、可動域をチェックする。軟骨組織のためエックス線写真には写らないが、磁気共鳴画像装置(MRI)を使って調べることで比較的簡単に診断できる。子どもが検査を受け、初めて円板状半月板だったと知ることも多い。

治療は、鎮痛剤や関節注射、サポーターなどで痛みを軽減させ、症状を改善させる保存療法を試みる。それでも症状が続く場合は、手術が必要になる。以前は、半月板を全切除する手術が、手術後の経過も良く一般的だった。しかし、半月板の機能がなくなってしまうことで将来、膝の変形を招く恐れがあることが分かってきた。現在は、半月板の機能を温存する形成的切除術(半月板の縁を残して本来の三日月型に近づける手術方法)や損傷部を縫い合わせる縫合術が主流になっている。

手術後は膝の可動域を維持する運動や歩行訓練、筋力を保つハリに取り組みことになる。スポーツ復帰までの療養期間は、形成術の場合は3〜4カ月程度、縫合術を行った場合は半年ほどを要する。岩目助教は「円板状半月板の子どもは、激しいスポーツをしていなくても、ちょっとした運動や日常生活で半月板を痛めることがある。膝の痛みが続く場合は、我慢せずに早めに整形外科を受診してほしい」と呼び掛けている。(山口和也)