

## 半月板 ー膝の老化に関わる軟骨ー

副院長 整形外科部長 関 展寿



半月板（はんげつばん）は膝のクッションの軟骨です。膝の内側・外側にそれぞれ存在し図のようにC型をしています。私としては「三日月板」のほうがよかったのではないかと思いますのですが、世界がそうなってしまったので「半月板」です。ちなみに通常より大きく半月の形をしたものを円板状半月板といいます。クッションが大きいのはいいことのようにですが、実際は切れやすく痛みを出しやすい、あまりよくない半月板です。

「半月板損傷」と言えば、スポーツ選手の怪我、とイメージされるかもしれませんが。やや古い話ですが2001年に横綱貴乃花が14日目に半月板を損傷したものの千秋楽の優勝決定戦を制し、小泉総理大臣に「痛みを耐えてよく頑張った」と褒められました。しかしその後の長期休場と早期引退の原因になったことは否めません。その後もすったもんだがありました。ふるさと納税のCMを見る限りお元気そうです。

近年、半月板損傷は中高年の膝痛の原因のトピックスです。半月板後根（こうこん）損傷といって半月板の根っこが抜けてしまうことによって逸脱しクッションの役割を果たせなくなり関節軟骨がすり減っていきます。つまり半月板後根損傷により関節の老化現象のスイッチが入ってしまう、というのが最近主流になっている考え方です。

最初はしゃがんだ・軽くひねった、など軽微な外傷により歩けないほどの激痛が走ります。レントゲン検査では大したことがないと言われ、実際2-3週で痛みが改善します。あれは何だったんだろうとっていると半年～1年程度で痛みが再発します。再び病院を受診すると「軟骨がすり減っていますね（年ですね）」と言われ、この間は大したことがないと言われたのに、となってしまうのが典型的な経過です。

半月板は軟骨なのでレントゲンには写らず、診断にはMRIが必要なのです。したがって最初は半月板後根損傷の診断がつかず、軟骨摩耗（軟骨の老化）のスイッチが入ったことに気付かずに悪化させてしまいます。レントゲンで大したことがなくても痛みが強い場合・続く場合はMRI検査をお勧めします。当院のMRI装置は3テスラの磁力があり県北地区で最高の画質なので詳しく診断できます。



受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日	月	火	水	木	金
診療科					
内科 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 6/5, 6/19 〕	休診
内科(循環器) 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30~	休診
内科(呼吸器) 〔予約制〕	診療応援医師13:30~ 〔 6/9, 6/23 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔 6/24 〕	休診	休診	診療応援医師 〔 6/6, 6/20 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 加茂〔9時~11時〕 杉村 佐藤〔11時~〕 井上	杉村 渡辺 奥山〔9時~12時〕 秋田大学	木戸 加茂 井上 千葉 〔11時~13時〕	関 佐藤 橋本	木戸 関〔9時~10時〕 加茂 佐藤〔10時~〕 渡辺
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時~16時〕	関 〔14時~16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	〔6/13, 6/27 11時~12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 6/5 〕	〔 6/13, 6/27 〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	休診	休診	診療応援医師14:00-16:00 〔 6/13, 6/27 〕
泌尿器科 〔予約制〕	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	木戸 千葉 秋田大学〔13時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合で令和6年4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日は令和6年4月から休診となっています。

～(独)労働者健康安全機構の理念～

- 「勤労者医療の充実」
- 「勤労者の安全向上」
- 「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎(いしずえ)を維持、発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人生を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

- 内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
- 皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
- リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
- 勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部