

だいじょうび？

膝の水を抜くとクセになるって本当？

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

三輪 雅彦



膝の水を抜くとクセになるので抜きたくない、とおっしゃる方が外来で時々おられますが、果たして本当はどうなのでしょう。

膝関節は関節包という袋で覆われていて、内側には「滑膜」という組織があります。

通常、この袋の中には滑膜から分泌される関節液がありますが、その量は数mL程度です。この関節液は関節の動きを滑らかにする潤滑油の役割と、軟骨組織に栄養を届ける役割があります。しかし、加齢で弱くなった軟骨や半月板などの関節組織がすり減り、そのかけらが滑膜を刺激して滑膜が炎症を起こすと、関節液が過剰に分泌され数十mLにまで増加します。「水が溜まる」とは、このような状態を指します。

何度抜いても水が溜まるという場合がありますが、それは膝の滑膜の炎症が続いているためであって、水を抜くことによって“クセ”になるわけではありません。水を抜くとクセになるから抜かない方が良いというのは、

例えて言うと、風邪を引いて鼻の粘膜に炎症がおこり鼻水が出る場合に、鼻をかんでもまた鼻水がでるので、鼻をかむとクセになるからやめた方がいい、というのと同じです。

膝に溜まった水を放置すると、膝の曲がりが悪くなるだけでなく、水の中に含まれる物質が炎症と痛みをさらに悪化させる恐れがあります。また、水を抜いてその性状を検査することによって病気の原因を診断するのに役立つこともあります。

そのため必要以上に膝の水が溜まりすぎた場合には、なるべく早めに水を抜いて、水が溜まる原因を突き止めて、その原因を取り除くことが大切です。

以上のような理由で膝の水を抜く場合があるので、膝に水が溜まった場合には放置せずに整形外科を受診し、水を抜くことを提案された場合には医師とよく相談して処置を受けることをお勧めします。