**【膝の痛みでお悩みの方へ】PRP療法とは？効果や他治療との違いをやさしく解説**

こんにちは。だて整形外科リハビリテーションクリニック　院長の伊達亮です。

今日はPRP療法について皆さんにわかりやすくご説明させていただきます。

**1. はじめに：こんな症状にお悩みではありませんか？**

「正座や階段の上り下りがつらい」  
「ヒアルロン酸注射を続けているけど、効果が薄れてきた気がする」  
「手術は避けたいけど、これ以上痛みを我慢するのも限界…」

このような**慢性的な膝の痛み**にお悩みの方に注目されているのが、\*\*PRP療法（多血小板血漿療法）\*\*です。特に、**変形性膝関節症**の患者さんにとって、再生医療のひとつであるPRPは「手術以外の選択肢」として希望をもたらしています。

この記事では、PRP療法の特徴・対象疾患・効果・他治療との違いまで、わかりやすくご紹介します。

**2. PRP療法の概要と特徴（仕組み・目的）**

**PRP（Platelet-Rich Plasma：多血小板血漿）療法**とは、自分自身の血液から抽出した**血小板が豊富に含まれる血漿**を膝関節内に注射し、**組織の修復や炎症の軽減を促す治療法**です。

血小板には「成長因子」という**組織の回復を助ける物質**が多く含まれており、それを痛みのある部位に集中させることで、関節内の炎症を抑えたり、損傷した軟骨の修復をサポートします。

近年ではスポーツ選手のけがの治療にも広く使われており、安全性が高く、副作用が少ないことも特徴です。

**3. どんな人に向いている？対象となる疾患・症状**

PRP療法は、以下のような方に特におすすめです。

* **変形性膝関節症**の初期〜中等度の方（グレードⅠ〜Ⅲ）
* ヒアルロン酸注射では改善しなかった方
* 手術は避けたいが、保存療法では効果が不十分な方
* 運動後や歩行時に膝の痛み・腫れが出る方
* アスリートや運動を続けたい高齢者の方

変形が重度（グレードⅣ）で骨のすり減りが著しい方には、PRP単独では効果が限られる可能性があるため、専門医による評価が重要です。

**4. 他の治療法との違い・メリット・デメリット**

| **比較項目** | **PRP療法** | **ヒアルロン酸注射** | **手術（人工関節）** |
| --- | --- | --- | --- |
| **効果の持続** | 数か月〜1年程度（個人差あり） | 2〜4週間程度 | 半永久的（手術成功時） |
| **侵襲性** | 低い（注射のみ） | 低い | 高い（入院・リハビリ必要） |
| **副作用** | 極めて少ない（自己血使用） | 少ない | 感染・合併症リスクあり |
| **費用** | 保険適用外・自費 | 保険適用 | 保険適用あり（高額） |
| **メリット** | 再生力の活用、自然治癒の促進 | 関節の滑りを良くする | 強い痛みの解消、変形の修正 |

\*\*PRPは“中間的な選択肢”\*\*として、手術を回避したい方や、他の保存療法に効果がなかった方に向いています。

**5. 当院で行っているPRP療法の流れ**

当院では、以下の流れで安全・清潔にPRP療法を提供しています。

**ACPの場合**

1. **事前診察・画像検査（X線・MRI）で適応を判断**
2. **採血（約15ml）**
3. **遠心分離機でPRPを抽出（約5分）**
4. **超音波ガイド下で膝関節に注射**
5. **治療後は5分ほど安静にしてから帰宅**

**PFC-FDの場合**

1. **事前診察・画像検査（X線・MRI）で適応を判断**
2. **採血（約50ml）**
3. **セルソースに依頼**
4. **3週間後フリーズドライPRP因子到着**
5. **超音波ガイド下で膝関節に注射**
6. **治療後は5分ほど安静にしてから帰宅**

入院は不要です。  
通常は**1回〜3回の注射**で効果を実感する方が多く、効果の持続には個人差があります。

**6. よくあるご質問**

**Q：PRP注射は痛いですか？**  
A：通常の注射と同程度の痛みです。採血と関節内注射の2回行います。

**Q：副作用はありますか？**  
A：自己血液を使用するためアレルギーや拒絶反応のリスクは非常に少ないですが、ごくまれに注射部位の腫れや熱感が出ることがあります。

**Q：保険は使えますか？**  
A：PRP療法は**2025年時点では保険適用外の自由診療**です。費用は当院の窓口にてご案内いたします。

**Q：何回受ければいいですか？**  
A：基本は1回でも効果が期待できますが、症状や進行度によって**1〜3回の注射**をおすすめしています。

**7. ご予約・お問い合わせのご案内**

膝の痛みに悩みながら、「手術は避けたい」「でも今のままもつらい」と感じている方へ。  
PRP療法は、これまでの治療で改善しなかった方にとって、**自然な回復力を活かす新しい選択肢**です。

まずは診察でPRP療法が適応になるかどうかを一緒に確認しましょう。  
ご予約・お問い合わせは、お電話または当院ホームページの【WEB予約フォーム】から承っております。

**【参考文献】**

* 日本整形外科学会「変形性膝関節症」
* 日本再生医療学会「PRP療法の安全性と適応」
* NICE（英国国立医療技術評価機構）Guideline NG59
* JAMA. 2023;329(5):400–411. doi:10.1001/jama.2023.0056.

🏥だて整形外科リハビリテーションクリニック

所在地：山口県下関市綾羅木本町2丁目４－２２

文責：院長　伊達亮